４月こんだてひょう（中学校）

令和７年度
砺波市学校給食センター

日	曜	献立名	アレルギー対応食	食品名					
				主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
7	月	ごはん　牛乳　アジフライ きんぴらごぼう　さつま汁		アジ とり肉 油揚げ　みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん たまねぎ　ねぎ	米　パン粉 さとう　小麦粉 さつまいも	油 ごま油
8	火	ごはん　牛乳　サケの照り焼き 三色ひたし　すき焼き　まるとヨーグルト		サケ　ぶた肉 焼きどうふ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが　もやし たまねぎ　白菜 しいたけ　こんにゃく　ねぎ	米　さとう コーンスターチ	
9	水	ごはん　牛乳　ポークシュウマイ 合わせ漬け　カレー		ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり　キャベツ 福神漬け　にんにく しょうが　たまねぎ	米　じゃがいも シュウマイの皮	油
10	木	アップルパン　牛乳　あらびきウインナー ポテトサラダ　チキンスープ		ウインナー とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり　コーン たまねぎ　もやし キャベツ	アップルパン じゃがいも	マヨネーズ
11	金	入学・進級お祝い献立 ごはん　牛乳　ハンバーグのケチャップソース 青菜のコーンあえ　すまし汁　お祝いデザート		とり肉 とうふ	牛乳 煮干し粉 わかめ	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ　コーン たまねぎ ねぎ	米　さとう コーンスターチ ふ　パン粉 お祝いデザート	
14	月	ごはん　牛乳　卵焼き 青菜のおひたし　じゃがぶたキムチ		卵 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし　たまねぎ こんにゃく　白菜キムチ ねぎ	米 さとう じゃがいも	
15	火	ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ　春雨スープ		ちくわ ベーコン	牛乳 青のり	にんじん しそ	きゅうり　キャベツ たまねぎ　白菜　干ししいたけ ねぎ	米 天ぷら粉 春雨	油
16	水	ごはん　牛乳　春キャベツのホイコーロー ゆでブロッコリー　中華風豆腐汁		ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ　もやし えのきたけ　ねぎ	米 さとう	油 マヨネーズ ごま油
17	木	はちみつパン　牛乳　ほうれん草のグラタン ドレッシングサラダ　ポトフ		とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 アスパラガス にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　大根 しめじ	はちみつパン じゃがいも マカロニ　小麦粉	フレンチドレッシング バター
18	金	となみたっぷり献立 ごはん　牛乳　カレイの竜田揚げ ごまあえ　ぶた肉と大豆のうま煮		カレイ ぶた肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま
21	月	ごはん　牛乳　イワシの梅煮 即席漬け　●卵とじ	たまご 卵	ぶた肉 卵 イワシ	牛乳	にんじん	梅　キャベツ きゅうり　しょうが たまねぎ　グリンピース	米 さとう じゃがいも	
22	火	チューリップ献立 わかめごはん　牛乳 チューリ君とリップちゃんのわくわくコロッケ 花野菜サラダ　コンソメスープ		ベーコン	牛乳 わかめ	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ　きゅうり 大根　コーン 枝豆	米 じゃがいも パン粉 小麦粉	油 和風ドレッシング
23	水	ごはん　牛乳　アジの甘みそかけ 青菜と切干し大根のひたし　肉じゃが		アジ みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが　切干し大根 キャベツ　たまねぎ こんにゃく	米　さとう コーンスターチ じゃがいも	
24	木	コッペパン　牛乳　グリルチキン コールスローサラダ　ポークビーンズ　ベビーチーズ		とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり　キャベツ にんにく　たまねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	コールスロードレッシング 油
25	金	ごはん　牛乳　とり肉とレバーの大和あえ ナムル　みそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ　みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ　ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま
28	月	ごはん　牛乳　ワカサギのフリッター ビーフンソテー　肉団子スープ　大豆ふりかけ		ベーコン とり肉 大豆	牛乳 ワカサギ のり	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ　もやし 干ししいたけ　ねぎ	米　でんぷん ビーフン　小麦粉 パン粉　さとう	油 ごま
29	火	昭和の日							
30	水	ごはん　牛乳　千草焼き わかめあえ　たけのこのみそ煮		卵　ぶた肉 厚揚げ　みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし　干ししいたけ たけのこ　こんにゃく ねぎ	米 さとう じゃがいも	

今月の地場産食材の紹介

米

大豆

小松菜

ねぎ

たまねぎ

さつまいも

・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ることがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27～42g	450mg
提供量	778kcal	28.1g	382mg