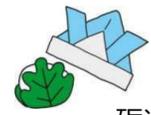


# 5月こんだてひょう (中学校)



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					
				主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	主にエネルギーのもとになるもの			
1	木	黒糖パン 牛乳 ハムフライ マカロニサラダ ミネストローネ		とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	黒糖パン マカロニ じゃがいも	油 コーンスロートレッシング
2	金	八十八夜・こどもの日献立		油揚げ 笹かまぼこ とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	たけのこ もやし 梅 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう 天ぷら粉 ふ	油
		たけのこごはん 牛乳 笹かまぼこの抹茶天ぷら かりかり梅あえ すまし汁 こどもの日デザート						こどもの日デザート	
7	水	ごはん 牛乳 鮭の豆乳クリームコロッケ 青菜のコーンあえ 豚肉と大豆の塩麹煮		ぶた肉 大豆 豆乳 サケ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油
8	木	●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 エビシューマイ アスパラサラダ カレーソース	そば	エビ タラ ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ソフト麺 コッペパン シューマイの皮 パン粉 じゃがいも でんぷん	中華ドレッシング 油
9	金	県民ふるさとの日献立「寿司といえば富山」		ブリ とうふ	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん 小松菜 折り菜	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう パン粉 小麦粉	油
		ちらし寿司 牛乳 ブリカツ 新緑あえ 若竹汁							
12	月	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 枝豆サラダ ちゃんこ汁		イワシ とり肉	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが 枝豆 コーン キャベツ たまねぎ 大根 しめじ ねぎ	米 さとう でんぷん パン粉	青じそドレッシング
13	火	ごはん 牛乳 春巻き きんぴらごぼう もずく汁		とり肉 ちくわ とうふ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ごぼう こんにゃく コーン	米 小麦粉 はるさめ さとう 春巻きの皮	油 ごま油
14	水	ごはん 牛乳 チーズオムレツ こんにゃくサラダ ハヤシライス 冷凍黄桃		卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ 黄桃	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
15	木	キャロットパン 牛乳 イカのリングフライ ジャーマンポテト 野菜スープ		イカ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 コーン ねぎ	キャロットパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油
16	金	ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ しば漬けあえ 麻婆豆腐		ぶた肉 とうふ	牛乳 キビナゴ	小松菜 にんじん	キャベツ しば漬け にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 コーンスターチ	ごま油 油
19	月	揚げパン 牛乳 ひじきサラダ ポトフ まるとヨーグルト		きなこ とり肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ 大根	コッペパン さとう じゃがいも	油 中華ドレッシング
20	火	となみたつぷり献立		カツオ かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 そうめん パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 黒ごま
		ごはん 牛乳 かつおフライ よごし風ごまあえ 大門そうめん汁							
21	水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 納豆あえ 野菜のうま煮		サバ 納豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし たくあん漬け 大根 こんにゃく たけのこ	米 じゃがいも さとう	油
22	木	ごはん 牛乳 肉団子 糸こんにゃくチャーシュー キムチ入りみそ汁		とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく 糸こんにゃく 白菜キムチ ねぎ	米 じゃがいも パン粉 さとう コーンスターチ	ごま油
23	金	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き パインサラダ 鶏肉のトマト煮こみ		卵 ベーコン とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり パイナップル にんにく たまねぎ エリンギ	米 さとう じゃがいも	油
26	月	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのレモンじょうゆからめ 炒り大豆あえ じゃがいものみそ汁		ぶた肉 ぶたレバー 炒り大豆粉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	レモン もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも でんぷん さとう	油
27	火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 荳ワカメのナムル 八宝菜 ベビーチーズ		ぶた肉 とり肉	牛乳 荳ワカメ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし にんにく しょうが 白菜 干しいたけ	米 ショウロンポーの皮 さとう コーンスターチ	ごま油 ごま 油
28	水	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け 切干し大根のひたし ●親子煮	卵	アジ とり肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 切干し大根 たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
29	木	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ カラフルサラダ ビーンズチャウダー		とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	イタリアンドレッシング
30	金	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め ゆでブロッコリー ワンタンスープ		ぶた肉 ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 白菜 たまねぎ 干しいたけ	米 ワンタンの皮 さとう	油 マヨネーズ

## 今月の地場産食材の紹介



米



大豆



大門そうめん



小松菜



折り菜



ねぎ

・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  
が出る場合がありますので、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	784kcal	28.7g	407mg