



7月こんだてひょう (小学校)



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	火	ごはん 牛乳 サバのみりん焼き わかめあえ 韓国風肉じゃが		サバ ぶた肉 わかめ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	キャベツ にんにく たまねぎ こんにゃく しめじ	米 さとう じゃがいも	油
2	水	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 切干し大根のひたし 厚揚げのそぼろ煮		ぶた肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ 切干し大根 大根 こんにゃく グリンピース	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油
3	木	黒糖パン 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ ポトフ		卵 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ 枝豆	黒糖パン じゃがいも さとう	コールスロードレッシング
4	金	ごはん 牛乳 トビウオのミンチフライ ゆかりあえ 春雨スープ		タラ トビウオ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 しそ にら	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ コーン	米 パン粉 春雨	油
7	月	たなばたこんだて 七夕献立		とり肉 油揚げ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	米 さとう でんぷん そうめん 七夕デザート	油 ごま
		ごはん 牛乳 とり肉のカレー揚げ 五色あえ 大門そうめん汁 七夕デザート							
8	火	ごはん 牛乳 サケの塩麹焼き ひじき入りきんぴら じゃがいものみそ汁		サケ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん	こんにゃく ごぼう 枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま油
9	水	そだ ゆき こんだて となみ育ちの雪たまねぎ献立		ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん にら ブロッコリー トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ コーン	米 コーンスターチ マカロニ	油 フレンチドレッシング
		ごはん 牛乳 雪たまねぎとぶた肉の生姜炒め マカロニサラダ ●トマトと卵のスープ	たまご						
10	木	パインパン 牛乳 あらびきウインナー 枝豆サラダ チャウダー		ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ たまねぎ コーン	パインパン じゃがいも 米粉	青じそドレッシング
11	金	ごはん 牛乳 春巻き 刻み漬け 麻婆なす まるとヨーグルト		ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり たくあん漬け にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ なす	米 春雨 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
14	月	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ごまあえ 八宝菜		ぶた肉	牛乳	にら ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ 干しいたけ はくさい	米 ギョウザの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま
15	火	こんだて となみたっぷり献立		アジ ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	赤パプリカ 小松菜 にら にんじん	たまねぎ 黄パプリカ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす	米 でんぷん さとう コーンスターチ じゃがいも	油
		ごはん 牛乳 アジのマリネ 青菜のコーンあえ 夏野菜のぶた汁							
16	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風おろしソース にらのナムル ちゃんこ汁		とうふ とり肉 おから	牛乳 煮干し粉	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ にんにく しょうが 大根 もやし こんにゃく しめじ ねぎ	米 コーンスターチ さとう	ごま油
17	木	コッペパン 牛乳 ブリカツ ポテトサラダ フルーツカクテル		ブリ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン みかん パイナップル 黄桃	コッペパン パン粉 小麦粉 じゃがいも カクテルゼリー	油 マヨネーズ
18	金	ごはん 牛乳 千草焼き 切干し大根のキムチ炒め 野菜のうま煮		卵 とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら さやいんげん	ねぎ にんにく もやし たまねぎ 切干し大根 白菜キムチ たけのこ 大根 こんにゃく	米 コーンスターチ じゃがいも さとう	ごま油
21	月	うみ ひ 海の日							
22	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーの大和あえ 合わせ漬け みそけんちん汁		ぶた肉 ぶたレバー とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	きゅうり キャベツ 福神漬け しいたけ 大根 たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
23	水	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 三色ひたし 夏野菜のカレー みかんゼリー		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン トマト	もやし にんにく しょうが たまねぎ なす	米 じゃがいも さとう みかんゼリー	ごま 油

今月の地場産食材の紹介



・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	650kcal	21～33g	350mg
提供量	633kcal	23.3g	343mg