



9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

となみなんぶしょう
砺波南部小

日曜	献立名	アレルギー対応	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のになるもの	
1月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ フレンチサラダ ハヤシライス		ぶた肉 牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ しょうが キャベツ コーン にんにく	米 シュウマイの皮 パン粉 でんぷん じゃがいも	フレンチドレッシング 油	
2火	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ しば漬けあえ ぶた肉と大豆のうま煮		カレイ ぶた肉 大豆	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ こんにゃく	米 でんぷん さとう さつまいも	油	
3水	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 昆布あえ 冬瓜のみそ汁		とり肉 とうふ みそ	小松菜 にんじん 煮干し粉	しょうが キャベツ たまねぎ 冬瓜 大根 干しいたけ ねぎ	米 でんぷん さとう	油	
4木	はちみつパン 牛乳 ラザニア ジャーマンポテト 肉団子スープ		ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ トマト パセリ にら	たまねぎ しょうが もやし	はちみつパン ラザニア 小麦粉 じゃがいも パン粉 でんぷん	バター 油	
5金	ごはん 牛乳 サケの照り焼き いり大豆あえ 夏野菜の煮物		サケ 大豆 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 にんじん	小松菜 にんじん	しょうが もやし たまねぎ 冬瓜 大根	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	
8月	ごはん 牛乳 シシャモフリッター 青菜のナムル 麻婆なす		ぶた肉 とうふ	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん にら	もやし にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ なす	米 小麦粉 さとう でんぷん コーンスターチ	油 ごま油
9火	となくみたつぷり献立		油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆 キャベツ きゅうり	米	油
	わかめごはん 牛乳 枝豆コロッケ 即席漬け となくみたつぷりぶた汁		ぶた肉 みそ	わかめ	にら	なす 冬瓜 大根 しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	
10水	ごはん 牛乳 イワシのおろし煮 青菜のひたし ●にらたま汁 ぶどうゼリー	たまご 卵	とり肉 とうふ たまご	牛乳 イワシ	小松菜 にんじん にら	大根 キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぷん さとう コーンスターチ ぶどうゼリー	
11木	コッペパン 牛乳 グリルチキン 大豆サラダ 野菜スープ		とり肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 冬瓜 大根 たまねぎ 干しいたけ コーン	コッペパン さとう	マヨネーズ
12金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 茎わかめのきんぴら 肉じゃが		サバ とり肉 ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
15月	🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀 敬老の日							
16火	二色ごはん 牛乳 ドレッシングサラダ じゃがいものみそ汁		サケ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん アスパラガス	グリーンピース きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	和風ドレッシング
17水	ごはん 牛乳 メンチカツ ビーフンソテー すまし汁 ひじきふりかけ		ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳 煮干し粉 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 パン粉 でんぷん ビーフン 麩	油 ごま
18木	おはなし献立「リトル・マーメイド」		たまご	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	アップルパン	油
	アップルパン 牛乳 アンサンブルエッグ アリエルのサラダ 海の宝石箱スープ		ベーコン ウインナー	チーズ 海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	じゃがいも さとう でんぷん マカロニ	イタリアンドレッシング
19金	ごはん 牛乳 春巻き ごまあえ じゃがぶたキムチ		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 白菜キムチ	米 春雨 さとう 春巻きの皮 じゃがいも	油 ごま
22月	ごはん 牛乳 ワカサギフライ 春雨サラダ 八宝菜 ベビーチーズ		ぶた肉	牛乳 ワカサギ チーズ	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ	米 春雨 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	ごま油 油
23火	🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄 秋分の日							
24水	ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップからめ 切干し大根のひたし わかめスープ		ぶた肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 わかめ	トマト 小松菜 にんじん	切干し大根 キャベツ たまねぎ コーン ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま
25木	キャロットパン 牛乳 チキンナゲット ひじきサラダ かぼちゃのポターージュ		とり肉 ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	キャロットパン 米粉	中華ドレッシング
26金	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 青菜のコーンあえ じゃがいものそぼろ煮		アジ みそ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ こんにゃく 干しいたけ グリーンピース	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	
29月	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 枝豆サラダ ポトフ りんごジャム		とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ 冬瓜 大根	コッペパン じゃがいも りんごジャム	コールスロドレッシング
30火	ごはん 牛乳 チンジャオロース フライドポテト 中華風豆腐汁		ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン にら	にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも	油 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	623kcal	23.7g	336mg