



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

となみほくぶしょう となみとうぶしょう
砺波北部小・砺波東部小

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	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 でんぶん じゃがいも	油	フレンチドレッシング
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 でんぶん 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 でんぶん 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	にんじん 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 でんぶん	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	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	シシャモ 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 でんぶん コーンスターチ	油 ごま油	
9	火	となみたっぶり献立		油揚げ	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 となみたっぶりぶた汁		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	小松菜 にんじん にら	大根 キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぶん 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	小松菜 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 でんぶん 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 海苔ミックス	キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	じゃがいも さとう でんぶん 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 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 でんぶん 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 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 グリンピース	米 さとう コーンスターチ じゃがいも		
29	月	振替休業日							
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