



# 9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<br>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<br>フレンチサラダ ハヤシライス                                                                                                                                                       |              | ぶた肉                | 牛乳                  | ブロッコリー<br>にんじん<br>トマト  | たまねぎ しょうが<br>キャベツ コーン にんにく                  | 米 シュウマイの皮<br>パン粉 でんぶん<br>じゃがいも       | フレンチドレッシング<br>油 |
| 2 火  | ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ<br>しば漬けあえ ぶた肉と大豆のうま煮                                                                                                                                                    |              | カレイ<br>ぶた肉 大豆      | 牛乳                  | にんじん<br>さやいんげん         | しょうが キャベツ きゅうり<br>しば漬け たまねぎ こんにゃく           | 米 でんぶん<br>さとう さつまいも                  | 油               |
| 3 水  | ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ<br>昆布あえ 冬瓜のみそ汁                                                                                                                                                          |              | とり肉<br>とうふ<br>みそ   | 牛乳<br>こんぶ<br>煮干し粉   | 小松菜<br>にんじん            | しょうが キャベツ<br>たまねぎ 冬瓜 大根<br>干しいたけ ねぎ         | 米 でんぶん<br>さとう                        | 油               |
| 4 木  | はちみつパン 牛乳 ラザニア<br>ジャーマンポテト 肉団子スープ                                                                                                                                                       |              | ぶた肉<br>ベーコン<br>とり肉 | 牛乳<br>チーズ           | にんじん<br>トマト<br>パセリ にら  | たまねぎ しょうが<br>もやし                            | はちみつパン ラザニア<br>小麦粉 じゃがいも<br>パン粉 でんぶん | バター<br>油        |
| 5 金  | ごはん 牛乳 サケの照り焼き<br>いり大豆あえ 夏野菜の煮物                                                                                                                                                         |              | サケ 大豆<br>ぶた肉 厚揚げ   | 牛乳                  | 小松菜<br>にんじん            | しょうが もやし<br>たまねぎ 冬瓜 大根                      | 米 さとう<br>コーンスターチ<br>じゃがいも            |                 |
| 8 月  | ごはん 牛乳 シシャモフリッター<br>青菜のナムル 麻婆なす                                                                                                                                                         |              | ぶた肉<br>とうふ         | 牛乳<br>シシャモ          | 小松菜<br>にんじん<br>にら      | もやし にんにく しょうが<br>ねぎ 干しいたけ たけのこ<br>なす        | 米 小麦粉<br>さとう でんぶん<br>コーンスターチ         | 油<br>ごま油        |
| 9 火  | となみたっぶり献立                                                                                                                                                                               |              | 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<br>即席漬け となみたっぶりぶた汁                                                                                                                                                     |              | ぶた肉<br>みそ          | わかめ                 | にら                     | なす 冬瓜 大根<br>しょうが たまねぎ                       | じゃがいも さとう<br>パン粉 小麦粉                 |                 |
| 10 水 | ごはん 牛乳 イワシのおろし煮<br>青菜のひたし ●にらたま汁 ぶどうゼリー                                                                                                                                                 | 卵            | とり肉<br>とうふ<br>たまご  | 牛乳<br>イワシ           | 小松菜<br>にんじん<br>にら      | 大根 キャベツ<br>たまねぎ しめじ                         | 米 でんぶん<br>さとう コーンスターチ<br>ぶどうゼリー      |                 |
| 11 木 | コッペパン 牛乳 グリルチキン<br>大豆サラダ 野菜スープ                                                                                                                                                          |              | とり肉<br>大豆          | 牛乳                  | ブロッコリー<br>にんじん         | キャベツ きゅうり<br>冬瓜 大根 たまねぎ<br>干しいたけ コーン        | コッペパン<br>さとう                         | マヨネーズ           |
| 12 金 | ごはん 牛乳 サバの塩焼き<br>茎わかめのきんぴら 肉じゃが                                                                                                                                                         |              | サバ<br>とり肉<br>ぶた肉   | 牛乳<br>茎わかめ          | にんじん<br>さやいんげん         | ごぼう れんこん<br>たまねぎ こんにゃく                      | 米 さとう<br>じゃがいも                       | ごま油<br>ごま       |
| 15 月 | <div>敬老の日</div> |              |                    |                     |                        |                                             |                                      |                 |
| 16 火 | 二色ごはん 牛乳 ドレッシングサラダ<br>じゃがいものみそ汁 ももヨーグルト                                                                                                                                                 |              | サケ<br>みそ           | 牛乳<br>煮干し粉<br>ヨーグルト | にんじん<br>アスパラガス         | グリンピース<br>きゅうり キャベツ たまねぎ<br>しいたけ ねぎ もも      | 米 さとう<br>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<br>すまし汁 ひじきふりかけ                                                                                                                                                    |              | ぶた肉 とり肉<br>ベーコン    | 牛乳<br>煮干し粉<br>ひじき   | にんじん                   | たまねぎ キャベツ もやし<br>大根 ねぎ                      | 米 パン粉<br>でんぶん<br>ビーフン 麩              | 油<br>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<br>アリエルのサラダ 海の宝石箱スープ                                                                                                                                                |              | ベーコン<br>ウインナー      | チーズ<br>海藻ミックス       | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>枝豆 コーン                         | じゃがいも<br>さとう でんぶん<br>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<br>ごまあえ じゃがぶたキムチ                                                                                                                                                             |              | ぶた肉 とり肉<br>とうふ     | 牛乳                  | にんじん<br>小松菜<br>にら      | たまねぎ キャベツ もやし<br>たけのこ 白菜キムチ                 | 米<br>春雨 さとう<br>春巻きの皮 じゃがいも           | 油<br>ごま         |
| 22 月 | ごはん 牛乳 ワカサギフライ<br>春雨サラダ 八宝菜 ベビーチーズ                                                                                                                                                      |              | ぶた肉                | 牛乳<br>ワカサギ<br>チーズ   | にんじん<br>にら             | もやし きゅうり<br>しょうが たまねぎ たけのこ<br>白菜 干しいたけ      | 米 春雨<br>さとう パン粉 小麦粉<br>コーンスターチ       | ごま油<br>油        |
| 23 火 | <div>秋分の日</div> |              |                    |                     |                        |                                             |                                      |                 |
| 24 水 | ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップからめ<br>切干し大根のひたし わかめスープ                                                                                                                                             |              | ぶた肉 ぶたレバー<br>とうふ   | 牛乳<br>わかめ           | トマト<br>小松菜<br>にんじん     | 切干し大根 キャベツ<br>たまねぎ コーン<br>ねぎ                | 米<br>でんぶん<br>さとう                     | 油<br>ごま         |
| 25 木 | キャロットパン 牛乳 チキンナゲット<br>ひじきサラダ かぼちゃのポターージュ                                                                                                                                                |              | とり肉<br>ベーコン        | 牛乳<br>ひじき           | ブロッコリー<br>にんじん<br>かぼちゃ | にんにく キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                      | キャロットパン<br>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<br>青菜のコーンあえ じゃがいものそばろ煮                                                                                                                                                  |              | アジ みそ<br>ぶた肉       | 牛乳                  | 小松菜<br>にんじん            | しょうが キャベツ コーン<br>たまねぎ こんにゃく 干しいたけ<br>グリンピース | 米 さとう<br>コーンスターチ<br>じゃがいも            |                 |
| 29 月 | コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ<br>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<br>枝豆 たまねぎ<br>冬瓜 大根               | コッペパン<br>じゃがいも<br>りんごジャム             | コールスロードレッシング    |
| 30 火 | ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>フライドポテト 中華風豆腐汁 味付け小魚                                                                                                                                                 |              | ぶた肉 とうふ            | 牛乳<br>わかめ<br>イワシ    | にんじん<br>ピーマン<br>にら     | にんにく たまねぎ たけのこ<br>白菜 干しいたけ もやし<br>ねぎ        | 米<br>コーンスターチ<br>じゃがいも さとう            | 油<br>ごま油        |

## 今月の地産産食材の紹介



・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       | 830kcal | 27～42g | 450mg |
| 提供量      | 788kcal | 28.8g  | 378mg |