



10月こんだてひょう (中学校)



令和8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	コッペパン 牛乳 ミートボール（トマトソース） グリーンサラダ ポトフ		鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 大根 コーン	コッペパン パン粉 じゃがいも	イタリアンドレッシング
2	金	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 きんぴらごぼう 大根のみそ汁		ニシン 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが ごぼう れんこん 枝豆 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油
5	月	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き れんこんサラダ 春雨スープ		鶏肉 カツオ ベーコン	牛乳	にんじん にら	キャベツ しょうが れんこん きゅうり たまねぎ 白菜 干しいたけ	米 でんぶん さとう コーンスターチ 春雨	中華ドレッシング
6	火	トントンの日							
		ごはん 牛乳 オムレツ 即席漬け トントンカレー		たまご 豚肉	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油
7	水	ごはん 牛乳 豚肉とさつまいものみそからめ ナムル キムチ汁		豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし たまねぎ 白菜 たまねぎ 白菜キムチ ねぎ	米 でんぶん さつまいも さとう パン粉	油 ごま油
8	木	目の愛護デー献立		そば					
		●ソフト麺 コッペパン 牛乳 かぼちゃグラタン ビタミンサラダ トマトソース	豚肉		牛乳 チーズ 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	ソフト麺 減量コッペパン マカロニ 小麦粉 さとう コーンスターチ	バター 和風ドレッシング 油
9	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目煮豆 とうがんのうま煮		ちくわ 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ とうがん 大根 干しいたけ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも	油
13	火	ごはん 牛乳 エビシュウマイ 炒り大豆あえ 麻婆大根		エビ タラ ホタテ 大豆粉 豚肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが 干しいたけ 大根 ねぎ	米 パン粉 シュウマイの皮 さとう コーンスターチ	ごま油
14	水	ごはん 牛乳 サケの甘酢あんかけ 三色ひたし さつまいも汁		サケ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ もやし 大根 ねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	油
15	木	黒糖パン 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆでブロッコリー わかめスープ		豚肉 わかめ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	しょうが たまねぎ 白菜 コーン	黒糖パン さとう コーンスターチ	油 マヨネーズ
16	金	となみたっぷり献立							
		ごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ コーンあえ 大根のそぼろ煮		豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン こんにゃく しょうが 大根 干しいたけ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 マーガリン
19	月	ごはん 牛乳 大学芋 ビーフンソテー 白菜スープ お魚ふりかけ		豚肉 鶏肉 カツオ イワシ	牛乳 青のり	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	米 さつまいも さとう ビーフン パン粉	油 ごま
20	火	ごはん 牛乳 厚焼き卵 昆布あえ 筑前煮		たまご 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく 大根	米 さとう じゃがいも	ごま油
21	水	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ ごまドレッシングサラダ 季節のコンソメスープ		カレイ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	米 でんぶん じゃがいも	油 ごまドレッシング
22	木	コッペパン 牛乳 あらびきウインナー コールスローサラダ ポークビーンズ		ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	コッペパン じゃがいも	コールスロードレッシング 油
23	金	ごはん 牛乳 サワラの照り焼き 白あえ 豚汁		サワラ とうふ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう コーンスターチ 水あめ	ごま
26	月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 はりはりあえ ●卵とじ	卵	イワシ 鶏肉 たまご	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	梅 切り干し大根 キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	
27	火	秋のわくわく献立							
		ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ ごぼうサラダ 秋野菜のみそ汁 秋のわくわくデザート		鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん トマト	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム ごぼう キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ さつまいも デザート	たまねぎドレッシング
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘辛からめ ゆかりあえ うすくず汁		鶏肉 豚レバー とうふ カツオ	牛乳	にんじん しそ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ	油
29	木	コッペパン 牛乳 シシモフライ カラフルサラダ パンプキンポタージュ ふく福柿		シシモ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ コーン たまねぎ 柿	コッペパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	油 和風ドレッシング
30	金	ごはん 牛乳 サバのみそホイル焼き 納豆あえ のっぺい汁		サバ みそ 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう さいとも コーンスターチ	

今月の地場産食材の紹介



米



さといも



だいこん



にら



とうがん



ふく福柿



さつまいも



かぼちゃ



たまねぎ



ねぎ



にんにく

・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

	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	805kcal	29.3g	384mg