



10月こんだてひょう (小学校)



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		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		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		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							
			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		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	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 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		ちくわ 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 青のり ひじき	にんじん	こんにやく 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		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		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		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							
			豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン こんにやく 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		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		たまご 鶏肉 昆布 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく 大根	米 さとう じゃがいも	ごま油	
21	水		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		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		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	こんにやく 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		たまご 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	
	火								
		秋のわくわく献立							
			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		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		シシャモ 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	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		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 大根 たまねぎ ねぎ	米 さとう さといも 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



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			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	650kcal	21～33g	350mg
提供量	632kcal	24.0g	351mg