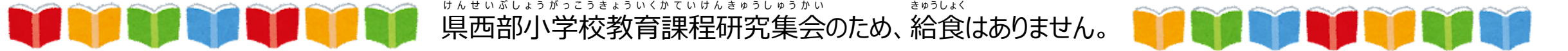
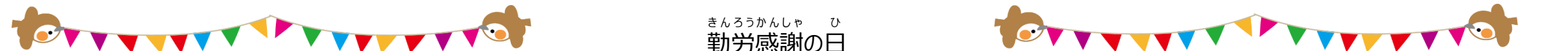


11月こんだてひょう (小学校)



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	
2 月	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き おおかど 肉団子スープ		たまご ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし ゆず たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 そうめん さとう パン粉 でんぶん じゃがいも	油
3 火	 ぶんかひ 文化の日							
4 水	 けんせいぶしょうがっこうきょういくかていけんきゅうしゅうかい 県西部小学校教育課程研究集会のため、給食はありません。							
5 木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ わかめスープ ふく福柿		鶏肉 おから ウインナー	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく もやし しょうが たまねぎ 白菜 コーン ねぎ 柿	コッペパン さとう	ごま油
6 金	ごはん 牛乳 ミックスみそ豆 しば漬けあえ 肉じゃが		大豆 ひよこ豆 高野どうふ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 でんぶん さとう じゃがいも	油
9 月	ごはん 牛乳 厚揚げの坦々風ごまだれかけ ゆかりあえ みそ春雨スープ		厚揚げ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん しそ	もやし キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ	米 さとう でんぶん 春雨	ごま 油
10 火	ごはん 牛乳 白身魚フライ 切り干し大根のピリ辛炒め 豚汁		タラ 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 切干し大根 たまねぎ しめじ ごぼう 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま
11 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め フライドポテト 中華風豆腐汁		豚肉 ベーコン とうふ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	米 春雨 さとう でんぶん じゃがいも	油
12 木	コッペパン 牛乳 豆腐ハンバーグのケチャップソース マカロニサラダ コンソメスープ		とうふ 鶏肉 おから	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 大根	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも	コールスロードレッシング
13 金	ごはん 牛乳 オムレツ 海藻サラダ チキンカレー レインボーレッドキウイフルーツ		たまご 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ レインボーレッドキウイフルーツ	米 さとう じゃがいも	青じそドレッシング 油
16 月	ごはん 牛乳 卵焼き ひじきの炒め煮 野菜のうま煮		たまご ちくわ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 大根 ごぼう	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
17 火	わしよく ひこんだて 和食の日献立		イワシ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 さとう さつまいも	
	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 青菜のおひたし さつま汁							
18 水	ごはん 牛乳 春巻き ナムル 麻婆豆腐		鶏肉 豚肉 大豆 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 春雨 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油 ごま
19 木	コッペパン 牛乳 キビナゴのカリカリフライ イタリアンサラダ ミネストローネ		鶏肉 大豆	牛乳 キビナゴ	にんじん ブロッコリー トマト	しょうが キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも でんぶん	イタリアンドレッシング 油
20 金	ごせい し こんだて 呉西6市いちおし献立		豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 ブロッコリー にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ もやし 白菜キムチ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 ハトムギ さとう コーンスターチ パン粉 でんぶん じゃがいも ぶどうゼリー	ごま油 マヨネーズ
	びびんバ（ハトムギ入りごはん・びびんバの具）牛乳 ゆでブロッコリー 中華スープ ぶどうゼリー							
23 月	 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日							
24 火	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 大根の玉ねぎドレッシングサラダ さといも入りみそ汁		鶏肉 豚レバー とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	ブロッコリー にんじん	しょうが 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 でんぶん さとう さといも	油 たまねぎドレッシング
25 水	ごはん 牛乳 サンマのみそホイル焼き ごま酢あえ 厚揚げと大豆の煮物		サンマ みそ 豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま
26 木	コッペパン 牛乳 ハムカツ ブロッコリーのあえ物 かぼちゃのスープ		豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう パン粉 じゃがいも 米粉	油
27 金	がっこうきゅうしよく ひ こんだて 学校給食となみの日献立		サケ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉 ヨーグルト	にんじん	ゆず キャベツ もやし 大根 こんにゃく ねぎ	米 さとう コーンスターチ さといも	ごま ごま油
	ごはん 牛乳 サケのゆずみそかけ よごし風ごまあえ のっぺい汁 まるとヨーグルト							
30 月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 茎わかめのサラダ ●卵とじ	たまご 卵	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	米 パン粉 でんぶん シュウマイの皮 じゃがいも さとう	中華ドレッシング

今月の地場産食材の紹介



米



じゃがいも



さといも



キャベツ



白菜



大門そうめん



にんじん



さつまいも



ねぎ



だいこん



しょうが



レインボーレッド
キウイフルーツ



ふく福柿

・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	631kcal	23.9g	355mg