

12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 主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
1	火	ごはん 牛乳 みそだれ焼肉 ごまあえ ビーフンスープ みかんゼリー		豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし 大根 干ししいたけ みかん	米 さとう パン粉 でんぷん ビーフン	油 ごま
2	水	ごはん 牛乳 シシャモフライ かぶの昆布あえ 豚汁		豚肉 みそ	牛乳 シシャモ 昆布	にんじん	キャベツ かぶ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	油
3	木	コッペパン 牛乳 グリルチキンの照り焼きソース 野菜ソテー ポテトスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ コーン たまねぎ しめじ	コッペパン でんぷん さつまいも じゃがいも	油
4	金	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ はりはり漬け すき焼き		サバ 豚肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 切干し大根 たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 でんぷん さとう	油
7	月	ごはん 牛乳 揚げギョウザ 三色ひたし 厚揚げの中華煮		豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが 白菜 しめじ	米 ギョウザの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
8	火	おはなし献立「すがたをかえる大豆」 ごはん 牛乳 千草焼き にんじんしりしり 大豆の変身みそ汁		たまご マグロ 鶏肉 油揚げ とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 じゃがいも	ごま油
9	水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 もやしのナムル 肉じゃが		イワシ 豚肉	牛乳 茎わかめ	しそ にんじん 小松菜	もやし たまねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう じゃがいも	ごま油
10	木	●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 チキンナゲット 合わせ漬け 和風カレーソース	そば	鶏肉 おから 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 福神漬け たまねぎ ねぎ	ソフト麺 コッペパン じゃがいも	油
11	金	ごはん 牛乳 カレイフライ さつまいもサラダ わかめスープ		カレイ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ	米 でんぷん さつまいも じゃがいも	油 マヨネーズ
14	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 海藻サラダ ABCマカロニスープ		鶏肉 豚肉	牛乳 海藻ミックス	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ 大根 コーン	米 さとう コーンスターチ じゃがいも マカロニ	イタリアンドレッシング 油
15	火	ごはん 牛乳 春巻き バンサンスー ●八宝菜 型抜きチーズ	イカ	豚肉 イカ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり しょうが 白菜 たけのこ 干ししいたけ	米 春雨 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
16	水	ごはん 牛乳 ワカサギフライ おひたし おでん		厚揚げ ちくわ カツオ	牛乳 ワカサギ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも さといも	油
17	木	コッペパン 牛乳 あらびきウインナー れんこんサラダ クリームシチュー		ウインナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	れんこん キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン じゃがいも 米粉	和風ドレッシング 油
18	金	となみたっぷり・冬至(とうじ)献立(こんだて) ごはん 牛乳 ブリカツ ゆず香あえ いとこ煮		ブリ あずき 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん かぼちゃ	かぶ キャベツ ゆず 大根 こんにゃく	米 パン粉 小麦粉 さとう さといも	油 ごま油
21	月	ごはん 牛乳 アジフライ 青菜のコーンあえ 冬の根菜みそ汁		アジ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう さつまいも	油
22	火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの甘酢からめ ゆかりあえ キムチ鍋		豚肉 豚レバー 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん しそ	キャベツ もやし ねぎ しょうが 白菜 たまねぎ 干ししいたけ 白菜キムチ ねぎ	米 でんぷん さとう ギョウザの皮	油
23	水	クリスマス献立 ごはん 牛乳 オムレツ もみの木サラダ ハヤシライス クリスマスデザート		たまご 豚肉	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	米 さとう じゃがいも クリスマスデザート	コールスロードレッシング 油
24	木	コッペパン 牛乳 焼きそば ゆでブロッコリー ポトフ		豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	もやし キャベツ たまねぎ 大根 コーン	コッペパン 中華麺 じゃがいも	油 マヨネーズ

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ことがありますので、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	810kcal	28.7g	391mg