



1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 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のになるもの	
8	木	アップルパン 牛乳 ハムフライ ドレッシングサラダ ポトフ		大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ 大根	アップルパン じゃがいも	フレンチドレッシング 油
9	金	しんねん いわ こんだて 新年お祝い献立		イワシ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	梅 キャベツ コーン こんにゃく れんこん ごぼう ぶどう	米 さとう さといも	ごま油
		ぎゅうにゆう ごはん 牛乳 イワシの梅煮 あおな ちくぜんに 青菜のコーンあえ 筑前煮 ぶどうゼリー							
13	火	ぎゅうにゆう ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼き はくさいなべ かぶのサラダ 白菜鍋		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが かぶ きゅうり 白菜 たまねぎ ねぎ	米 さとう コーンスターチ	油
14	水	ぎゅうにゆう たつ た あ ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ きりぼ だいこん ようふういた しる 切干し大根の洋風炒め じゃがいものみそ汁		カレイ ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	しょうが 切干し大根 もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	米 じゃがいも でんぷん	油
15	木	ぎゅうにゆう コッペパン 牛乳 ポークチャップ フライドポテト わかめスープ		ぶた肉 ウインナー	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	コッペパン さとう じゃがいも	油
16	金	ぎゅうにゆう あま ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ さんしよく あつ あ にしき 三色ひたし ●厚揚げの錦とし	たまご 卵	アジ みそ 厚揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ グリンピース	米 さとう じゃがいも コーンスターチ	
19日～23日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市のテーマは、『はたらく栄養素』です。									
19	月	にち め たいりよく えいようそ 1日目 パワーアップ！スタミナアップ！体力をつける栄養素		ぶた肉	牛乳	小松菜	レモン キャベツ もやし	米	油
		ぎゅうにゆう にく ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのレモンじょうゆからめ あおな しる 青菜のごまひたし パワーアップみそ汁		ぶたレバー 油揚げ みそ	煮干し粉	にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう さつまいも	ごま
20	火	か め しゅうちゅうりよく のう えいようそ 2日目 集中力アップ！アイデアキラリ☆脳ではたらく栄養素		サバ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん	米	ごま油
		ぎゅうにゆう しお や ごはん 牛乳 サバの塩焼き かみかみさんぴら すき焼き		とり肉 ぶた肉 とうふ	茎わかめ	さやいんげん	白菜 たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう	
21	水	か め めんえきりよく からだ まち えいようそ 3日目 免疫力アップ！体を守る栄養素		たまご	牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け	米	
		ぎゅうにゆう たまご や ごはん 牛乳 卵焼き なっとう からだ 納豆あえ 体ぽかぽかカレースープ		納豆 とり肉		にんじん	たまねぎ	さとう じゃがいも	
22	木	か め しんちょう きんりよく からだ えいようそ 4日目 身長伸びのび！筋力アップ！体をつくる栄養素		サケ	牛乳	ブロッコリー	キャベツ コーン	はつみつパン	油
		ぎゅうにゆう はちみつパン 牛乳 サーモンフライ カラフルサラダ ビーンズチャウダー キウイフルーツ		とり肉 大豆		赤パプリカ にんじん	たまねぎ 枝豆 しめじ キウイフルーツ	パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも 米粉	たまねぎドレッシング
23	金	か め はだ げんき ささ えいようそ 5日目 肌つやつや！おなかすっきり！元気を支える栄養素		とり肉	牛乳	小松菜	切干し大根 もやし	米	
		ぎゅうにゆう わかめごはん 牛乳 グリルチキン なべ ビタミンおひたし おなかすっきりキムチ鍋 キャロットゼリー		ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん トマト	こんにゃく 白菜 たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ ねぎ りんご オレンジ みかん	でんぷん さとう	
26	月	ぎゅうにゆう しょうが に ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 い じる わかめ入りひたし さつま汁 ベビーチーズ		イワシ とり肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根 白菜 ねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	
27	火	ぎゅうにゆう ごはん 牛乳 シシャモフライ あ づ まーぼーだいこん 合わせ漬け 麻婆大根		ぶた肉 大豆 とうふ	牛乳 シシャモ	にんじん	きゅうり キャベツ 福神漬け にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ	米 コーンスターチ でんぷん パン粉 小麦粉	ごま油 油
28	水	こんだて となみたっぷり献立		ぶた肉 みそ 厚揚げ 大豆	牛乳 青のり	小松菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ 大根 こんにゃく	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油
		ぎゅうにゆう じばさん ごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ ふ にく だいず に さかな よごし風ごまあえ ぶた肉と大豆のうま煮 お魚ふりかけ		カツオ イワシ					
29	木	げんりようこくとう ぎゅうにゆう ●ホットうどん 減量黒糖パン 牛乳 とうふ わふう か ごもく 豆腐ハンバーグの和風ソース かぶのゆず香あえ 五目うどん	そば	とうふ おから とり肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にんじん	たまねぎ かぶ しょうが キャベツ ゆず たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく	うどん 黒糖パン さとう コーンスターチ	
30	金	ぎゅうにゆう ごはん 牛乳 チキンナゲット コールスローサラダ ハヤシライス		とり肉 ぶた肉 おから	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	コールスロードレッシング 油



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	808kcal	30.8g	423mg