

# 1月こんだてひょう (小学校)

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		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
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
		ごはん 牛乳 イワシの梅煮 青菜のコーンあえ 筑前煮 ぶどうゼリー							
13	火	ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼き 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	油
14	水	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 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 でんぶん	油
15	木	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	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 三色ひたし ●厚揚げの錦とじ	たまご	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	

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 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 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	レモン キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう さつまいも	油 ごま
		ごはん 牛乳 ぶた肉とレバーのレモンじょうゆからめ 青菜のごまひたし パワーアップみそ汁							
20	火	かめ 2日目 集中力アップ！アイディアキラリ☆脳ではたらく栄養素		サバ とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 白菜 たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 さとう	ごま油
		ごはん 牛乳 サバの塩焼き かみかみきんぴら すき焼き							
21	水	かめ 3日目 免疫力アップ！体を守る栄養素		たまご 納豆 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たくあん漬け たまねぎ	米 さとう じゃがいも	
		ごはん 牛乳 卵焼き 納豆あえ 体ぽかぽかカレースープ							
22	木	かめ 4日目 身長のびのび！筋力アップ！体をつくる栄養素		サケ とり肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ 枝豆 しめじ	はつみパン パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも 米粉	油 たまねぎドレッシング
		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							
23	金	かめ 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 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん トマト	切干し大根 もやし こんにゃく 白菜 たまねぎ えのきだけ 白菜キムチ ねぎ りんご オレンジ みかん	米 でんぶん さとう	
		わかめごはん 牛乳 グリルチキン 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							
26	月	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 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 でんぶん さつまいも	
27	火	ごはん 牛乳 シシャモフライ 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 干しいいたけ たけのこ 大根 ねぎ	米 コーンスター でんぶん パン粉 小麦粉	ごま油 油
28	水	となみたっぷり献立		ぶた肉 厚揚げ 大豆 カツオ イワシ	牛乳 青のり さやいんげん	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 パン粉 小麦粉	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油 ごま ごま油
		ごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ よごし風ごまあえ ぶた肉と大豆のうま煮 お魚ふりかけ							
29	木	●ホットうどん 牛乳 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		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 干しいいたけ ねぎ にんにく	うどん さとう コーンスター	
30	金	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 キウフルーツ		そば	とり肉 ぶた肉 おから	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	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	650kcal	21~33g	350mg
提供量	632kcal	25.2g	383mg