



3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

で ま ち し ょ う し ょ う な ん し ょ う し ょ う と う し ょ う た か の す し ょ う し ょ う が わ し ょ う
出町小・庄南小・庄東小・鷹栖小・庄川小

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 とり肉のから揚げ しば漬けあえ 大門そうめん汁 いちごクレープ		とり肉 油揚げ 豆乳	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ 干しいたけ ねぎ いちご	米 でんぷん そうめん さとう 米粉	油
3	火	ひなまつり献立 ちらしずし 牛乳 マスの照り焼き 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ		マス ゆば とうふ	牛乳 煮干し粉	にんじん 菜花	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう コーンスターチ ふ ひなあられ	
4	水	じゅけんおうえんこんだて 受験応援献立 ごはん 牛乳 サバのみそ煮 納豆あえ すき焼き		サバ みそ 納豆 牛肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	たくあん漬け もやし たまねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	米 さとう	
5	木	●ソフト麺 牛乳 イカのリングフライ グリーンサラダ ミートソース	そば	イカ たまご ぶた肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 中華ドレッシング
6	金	ごはん 牛乳 チキンナゲット 人参しりしり ぶた肉と大豆のうま煮		とり肉 おから マグロ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 枝豆 たまねぎ こんにゃく	米 米粉 さとう じゃがいも	ごま油
9	月	となみたつぷり献立 麦入りわかめごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ナムル キムチ汁 青りんごゼリー		たまご ベーコン とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 白菜 こんにゃく たまねぎ 白菜キムチ ねぎ りんご	米 麦 さとう さといも	ごま油
10	火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 海藻サラダ 麻婆豆腐		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 ショウロンポーの皮 コーンスターチ	青じそドレッシング ごま油
11	水	そつぎょう いわ こんだて 卒業祝い献立 ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンあえ カレー お祝いケーキ		とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ いちご	米 さとう じゃがいも 米粉	油
12	木	コッペパン 牛乳 ミートボール アスパラサラダ ポトフ ブルーベリージャム		とり肉 ウインナー 大豆	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 ブルーベリー	コッペパン パン粉 じゃがいも さとう	コールスロドレッシング
13	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 青菜のひたし ぶた汁		ぶた肉 みそ ちくわ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう さつまいも	油
16	月	かりかり梅ごはん 牛乳 シシャモフライ ビーフンソテー 芋煮 型抜きチーズ		ベーコン 牛肉	牛乳 シシャモ チーズ	にんじん ピーマン	梅 たまねぎ もやし しょうが 大根 白菜 ごぼう こんにゃく	米 パン粉 さとう でんぷん 小麦粉 ビーフン じゃがいも	油
17	火								
18	水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ブロッコリーのサラダ ●卵とじ ぶどうゼリー	たまご 卵	みそ とり肉 こうや豆腐 たまご アジ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ グリンピース ぶどう	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	和風ドレッシング
19	木	こめこ ぎゅうにゅう にく 米粉パン 牛乳 とり肉 とレバーのケチャップからめ さんしよく 三色ひたし わかめスープ		とり肉 ぶたレバー	牛乳 わかめ	トマト 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン ねぎ	米粉パン でんぷん さとう	油 ごま ごま油
20	金								
23	月	ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜炒め フライドポテト 中華風豆腐汁		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	米 コーンスターチ じゃがいも パン粉 でんぷん	油 ごま油

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	650kcal	21~33g	350mg
提供量	648kcal	25.2g	327mg