



5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	
		こどもの日献立							
1	金	たけのこごはん 牛乳 こいのぼりハンバーグ アスパラのごまあえ すまし汁 こどもの日デザート		油揚げ とり肉 ぶた肉 とうふ 豆乳	牛乳 煮干し粉	トマト にんじん 小松菜 アスパラガス	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが もやし えのき ねぎ りんご レモン	米 さとう ふ	ごま
7	木	●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 ポテトコロッケ 茎わかめのサラダ ミートソース	そば	ぶた肉 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり もやし にんにく マッシュルーム	ソフト麺 コッペパン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 マーガリン 中華ドレッシング
		県民ふるさとの日献立「寿司といえば富山」							
8	金	ちらしずし 牛乳 ブリカツ 昆布漬け うすくず汁 富山県海洋深層水ゼリー		ブリ とうふ	牛乳 昆布 煮干し粉	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ ぶどう	米 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油
11	月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 切干し大根の中華炒め わかめスープ 豆乳プリン		ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根 キャベツ もやし コーン	米 パン粉 でんぷん シュウマイの皮 さとう	ごま油
12	火	ごはん 牛乳 サワラのカレー揚げ さつまいもと大豆のサラダ みそ汁 ひじきふりかけ		サワラ 大豆 油揚げ みそ カツオ	牛乳 煮干し粉 ひじき	にんじん 赤しそ	きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ	米 でんぷん さつまいも さとう	油 マヨネーズ ごま
13	水	ごはん 牛乳 グリルチキン 青菜のひたし ハヤシライス		とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
14	木	はちみつパン 牛乳 白身魚のフライ コールスローサラダ コンソメスープ		タラ 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン 大根	はちみつパン パン粉 でんぷん じゃがいも	油 コールスロドレッシング
15	金	ごはん 牛乳 チキンナゲット ごまあえ スタミナ鍋		とり肉 おから ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ 大根 干しいたけ	米 米粉 さとう	ごま
18	月	揚げパン 牛乳 グリーンサラダ とり肉のトマト煮込み まるとヨーグルト		きな粉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	油 イタリアンドレッシング
		となみたっぷり献立							
19	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にらのナムル たけのこのうま煮		ちくわ ぶた肉 厚揚げ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん にら	もやし にんにく 大根 たけのこ	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
20	水	ごはん 牛乳 卵焼き きんぴらごぼう キムチ汁		卵 とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	ごぼう れんこん こんにゃく 白菜 たまねぎ 白菜キムチ	米 さとう	ごま油
21	木	ごはん 牛乳 サバの生姜煮 和風ドレッシングサラダ 肉じゃが		サバ ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 さとう じゃがいも	和風ドレッシング
22	金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ しば漬けあえ 春雨スープ 型抜きチーズ		厚揚げ ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にら	しょうが キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ もやし コーン	米 さとう コーンスターチ 春雨	
25	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムポーク はりはり漬け けんちん汁		ぶた肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	にんにく もやし 切干し大根 大根 たまねぎ こんにゃく ねぎ	米 でんぷん さとう	油 ごま油
26	火	ごはん 牛乳 サケの照り焼き もやしとわかめの甘酢あえ ●卵とじ	たまご 卵	サケ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	
27	水	ごはん 牛乳 キビナゴのかりかりフライ 青菜のコーンあえ じゃがいものそぼろ煮 冷凍黄桃		ぶた肉	牛乳 キビナゴ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ こんにゃく グリンピース 黄桃	米 さとう じゃがいも でんぷん コーンスターチ	油
28	木	キャロットパン 牛乳 ささみフライ フレンチサラダ ビーンズチャウダー		とり肉 ウインナー 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しめじ	キャロットパン 米粉 さつまいも	油 フレンチドレッシング
29	金	ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜炒め ゆでブロッコリー みそ汁		ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん にら ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 マヨネーズ	油

今月の地場産食材の紹介



米



たまねぎ



にら



キャベツ



小松菜

・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	783kcal	27.7g	369mg