



9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とになるもの	
1	火	ごはん 牛乳 あらびきウインナー コーンあえ 夏野菜のカレー		ウインナー ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん トマト	キャベツ もやし きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ なす	米 さとう じゃがいも	油
2	水	ごはん 牛乳 ブリカツ ひじきの炒め煮 中華風豆腐汁		ブリ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 たまねぎ しいたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油
3	木	おはなし献立「ドラえもん」							
		暗記パン(コッペパン・ビーンズクリーム) 牛乳 Grillチキン ほんやくこんにゃくサラダ ジャイアンのシチュー (さつまいものポターージュ)		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	こんにゃく コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン さとう さつまいも 米粉	ごま油 油 ビーンズクリーム
4	金	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 昆布漬け じゃがいものみそ汁		アジ 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ 煮干し粉	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ じゃがいも	油
7	月	ごはん 牛乳 サバの生姜煮 切り干し大根のひたし 肉じゃが		サバ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 切り干し大根 キャベツ 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
8	火	ごはん 牛乳 ●エビと大豆の甘酢からめ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	エビ	エビ 大豆 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 でんぶん 小麦粉 さとう ワンタンの皮	油 コールスロードレッシング
9	水	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ カレーきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁		ちくわ とうふ みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	にんじん	枝豆 れんこん ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ ねぎ	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	油
10	木	コッペパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き スパゲッティソテー フルーツカクテル		卵 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ みかん パイナップル 黄桃	コッペパン スパゲッティ カクテルゼリー	油
11	金	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 刻み漬け 麻婆なす		ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり たくあん漬け にんにく しょうが ねぎ なす	米 シュウマイの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
14	月	そばろ丼 (ごはん・そばろ丼の具) 牛乳 ドレッシングサラダ とうがんのみそ汁 みかんゼリー		とり肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 煮干し粉	にんじん ブロッコリー	コーン 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ みかん	米 さとう じゃがいも	油 和風ドレッシング
15	火	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 三色ひたし ビーフンスープ		イワシ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	梅 もやし たまねぎ キャベツ 干しいたけ	米 さとう パン粉 ビーフン	
16	水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ もやしのナムル 八宝菜		ぶた肉	牛乳 茎わかめ	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり 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 ごま
17	木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ビーンズサラダ ●トマトと卵のスープ	たまご 卵	とり肉 おから 大豆 ベーコン 卵 とうふ	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン 米粉 コーンスターチ	油 コールスロードレッシング
18	金	となみたっぷり献立							
		ごはん 牛乳 サバのゆずみそかけ よごし風ごまあえ 大門そうめん汁		サバ みそ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	にんじん	ゆず キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう コーンスターチ そうめん	油 ごま ごま油
24	木	コッペパン 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップからめ 海藻サラダ ポテトスープ		ぶた肉 ぶたレバー	牛乳 海藻ミックス	トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	油 中華ドレッシング
25	金	お月見献立							
		ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 青菜のひたし のっぺい汁 お月見デザート		とり肉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 梨	米 さとう さといも コーンスターチ	
28	月	ごはん 牛乳 サンマのおろし煮 ゆかりあえ かぼちゃのそばろ煮		サンマ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん しそ かぼちゃ	大根 キャベツ しょうが たまねぎ	米 じゃがいも さとう コーンスターチ	
29	火	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨あえ スタミナキムチ鍋		とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが もやし きゅうり たまねぎ 白菜 しめじ 白菜キムチ	ごはん でんぶん 春雨 さとう パン粉	油 ごま油
30	水	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のきのこソースかけ 和風サラダ ぶた汁		揚げ出し豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが えのきたけ 干しいたけ たまねぎ キャベツ コーン 大根 ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 さとう マヨネーズ コーンスターチ じゃがいも	油

今月の地場産食材の紹介



米



じゃがいも



さといも



とうがん



なす



かぼちゃ



たまねぎ



にんにく



にら



ねぎ



大門そうめん



しいたけ

・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	797kcal	27.6g	364mg