



こんだてひょう



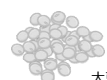
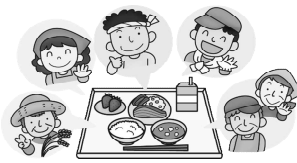
2021.12
となみしがっこうきゅうしよく
砺波市学校給食センター

幼稚園

※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食品名			基準量 小学校 中学年	650kcal 21~33g 350mg
		主に体をつくる ものになるもの	主にエネルギーの ものになるもの	主に体の調子を整える ものになるもの		
1水	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそかけ 梅あえ 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 サワラ みそ ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	595 26.1 315
2木	米粉パン 牛乳 となみのじゃが芋コロッケ ごまドレッシングサラダ 冬野菜のシチュー	牛乳 ぶた肉	米粉パン 油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング バター	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ かぼちゃ しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	663 23.3 511
3金	ごはん 牛乳 千草焼き 人参しりしり すき焼き アーモンド小魚	牛乳 卵 マグロフレーク ぶた肉 焼き豆腐 イワシ	ごはん ごま油 砂糖 アーモンド ごま	人参 コーン 玉ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	664 24.1 413
6月	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース コーンとえいけん汁	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 麦 砂糖 コーンスターチ ごま油	干しいたけ えのきだけ エリンギ 人参 小松菜 もやし コーン 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	593 23.1 331
7火	ごはん 牛乳 プリカツ かぶの昆布漬け みそ汁	牛乳 プリ こんぶ 油揚げ みそ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	650 22.0 309
8水	ごはん 牛乳 いわしのかりかり揚げ 青菜のナムル 筑前煮	牛乳 イワシ とり肉 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 こんにゃく れんこん ごぼう さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	629 26.8 443
9木	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 卵 海藻ミックス	ソフト麺 油 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト 大根 ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	506 24.2 299
10金	ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 アジ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油 小細工麩	にんにく 人参 切り干し大根 キャベツ エリンギ たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	551 24.1 348
13月	麦入りごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ドレッシングサラダ カレー	牛乳 ワカサギ わかめ ぶた肉 ひよこ豆	ごはん 麦 小麦粉 油 中華ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー アスパラ 人参 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	687 20.9 342
14火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ しば漬けあえ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	ごはん ぎょうざの皮 油 ワンタンの皮	キャベツ 小松菜 人参 しば漬け 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ にら 生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	627 18.2 314
15水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ゆでブロッコリー かきたま汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ごはん 油 ごま油 マヨネーズ コーンスターチ	にんにく 白菜キムチ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ さやいんげん ブロッコリー えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	587 24.0 303
16木	アップルパン 牛乳 ほうれん草のグラタン パンキンサラダ 肉団子のスープ	牛乳 チーズ ベーコン とり肉 ぶた肉 わかめ	アップルパン マカロニ コールスロドレッシング	ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	628 20.7 412
17金	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 青菜のおひたし おでん りんご	牛乳 ホッケ 厚揚げ さつま揚げ こんぶ	ごはん ごま 砂糖 里芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく さやいんげん りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	598 28.0 467
20月	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーフソテー 大根のそぼろ煮	牛乳 イワシ ベーコン ぶた肉	ごはん 麦 油 ビーフ ごま油 砂糖 コーンスターチ	梅 キャベツ もやし 人参 生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	645 24.2 378
21火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップがらめ もやしとわかめの甘酢和え うすくず汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー わかめ 豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ	生姜 トマト もやし 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	651 24.5 285
22水	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ごま和え いとこ煮	牛乳 サケ 小豆 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま 里芋	ゆず キャベツ 小松菜 人参 大根 かぼちゃ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	606 27.5 353
23木	キャロットパン 牛乳 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆	キャロットパン マカロニ フレンチドレッシング 油 じゃがいも クリスマスデザート	赤パプリカ コーン ブロッコリー キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	750 28.7 369
24金	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 韓国風あえ物 厚揚げの錦とじ	牛乳 サバ みそ 厚揚げ 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	677 26.0 386

今月の地場産食材の紹介



れんこん

