

9月 こんだてひょう



(小学校)



2021.9
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

※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 中学生	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 シュウマイ 海藻サラダ 夏野菜カレー	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス	ごはん シュウマイの皮 じゃがいも 青じそドレッシング 油	玉ねぎ 人参 きゅうり ブロッコリー にんにく 生姜 なす ピーマン スズキニ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	661 21.3 300
2木	米粉パン 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 アジ ベーコン とり肉	米粉パン パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ 人参 干しいたけ コーン 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	646 26.1 295
3金	ごはん 牛乳 春巻き ニラともやしのナムル 麻婆ナス	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 春巻きの皮 ごま 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり ニラ にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ ナス	エネルギー たんぱく質 カルシウム	662 24.2 303
6月	麦入りわかめごはん 牛乳 かぼちゃとひき肉のオムレツ ビーフソテー 具だくさん汁	牛乳 卵 とり肉 ベーコン わかめ 油揚げ みそ	ごはん 麦 ビーフン 油 じゃがいも	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 ニラ 冬瓜 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	620 17.4 312
7火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 昆布漬け ごまキムチ鍋	牛乳 鯖 昆布 ぶた肉 木綿豆腐 みそ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 白菜キムチ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	620 29.1 360
8水	栗ごはん 牛乳 鶏つくねの菊花あん 干し野菜のおひたし すまし汁 冷凍りんご	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 砂糖 小細工麩 くり コンスターチ	食用菊 小松菜 人参 もやし 切り干し大根 干しナス 玉ねぎ えのき 青ねぎ りんご キャベツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	614 23.3 327
9木	黒糖パン 牛乳 しゃものフリッター フレンチサラダ クリームチャウダー	牛乳 しゃも とり肉	黒糖パン フレンチドレッシング フレンチドレッシング	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ カリフラワー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	730 25.3 443
10金	ごはん 牛乳 イカと大豆の甘辛からめ しば漬けあえ 冬瓜の塩麹煮	牛乳 いか 大豆 ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 油	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく モロッコいんげん しば漬け	エネルギー たんぱく質 カルシウム	590 22.7 293
13月	二色ごはん(麦入りごはん) 牛乳 ごまドレあえ 夏野菜の豚汁 もものヨーグルト	牛乳 鮭 ぶた肉 油揚げ もものヨーグルト みそ	麦 ごはん 砂糖 ごまドレッシング	グリーンピース ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ スズキニ ナス 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	674 32.6 412
14火	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き 三色ひたし 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 いわし ぶた肉 大豆	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ ごま じゃがいも	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	651 25.9 338
15水	ごはん 牛乳 鶏肉のごま衣焼き マカロニサラダ みそ汁 巨峰	牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ	ごはん ごま マカロニ マヨネーズ じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 青ねぎ 巨峰	エネルギー たんぱく質 カルシウム	668 24.9 319
16木	はちみつパン 牛乳 ラザニア グリーンサラダ 肉団子スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	はちみつパン コールスロドレッシング ラザニア	トマト 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ もやし 人参 干しいたけ スズキニ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	559 18.8 341
17金	ごはん 牛乳 ゲンゲのから揚げ コーンあえ 厚揚げの錦とじ	牛乳 ゲンゲ 厚揚げ 卵	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく 干しいたけ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	564 20.3 384
🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄🍄 敬老の日						
21火	ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 ごまあえ かぼちゃのそぼろ煮 月見団子	牛乳 さんま とり肉	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ 月見団子	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく 干しいたけ モロッコいんげん 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	690 23.6 322
22水	ゆかりごはん 牛乳 カレーコロッケ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 いか	ごはん 油 パン粉 春雨 砂糖 ごま油 コンスターチ	じゃがいも 玉ねぎ ニラ しそ 人参 もやし きゅうり 生姜 たけのこ 白菜 干しいたけ コーン キャベツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	633 21.4 282
🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰 秋分の日						
24金	ごはん 牛乳 チンジャオロース ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	ごはん 油 砂糖 コンスターチ マヨネーズ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ニラ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	589 23.7 291
27月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 即席漬け わかめスープ 豆乳プリン	牛乳 とり肉 ぶたレバー わかめ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 豆乳プリン	生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 もやし しめじ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	645 22.5 280
28火	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 ポテトサラダ ニラたま汁	牛乳 にしん ベーコン 豆腐 卵	ごはん じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 干しいたけ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	706 25.2 421
29水	ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き 韓国風あえ物 厚揚げと大豆のみそ煮	牛乳 鮭 みそ ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん コンスターチ 砂糖 ごま	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ 大根 こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	634 29.2 406
30木	コッパパン 牛乳 いかリングフライ 中華ドレッシングサラダ かぼちゃのポターージュ ピンズクリーム	牛乳 いか とり肉	コッパパン パン粉 油 ター じゃがいも ピンズクリーム 中華ドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	688 22.2 369

今月の地場産食材の紹介

