11月 こんだてひょう

（小学校）

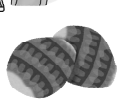
2021.11

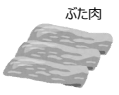
となみしがっこうきゅうしょく
砺波市学校給食センター

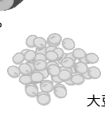
※献立は都合により変更になることがあります。

日	曜	献立名	食品名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	基準量	650kcal
						小学校	21～33g
						中学年	350mg
1	月	麦入りごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き 大根サラダ 厚揚げと里芋のうま煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	ごはん 麦 砂糖 コーンスターチ ごま油 ごま 里芋	キャベツ 大根 人参 アスパラガス 玉ねぎ こんにゃく しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 26.9 370
2	火	ごはん 牛乳 えびと大豆のチリソース ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 えび 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 でん粉 マヨネーズ ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン 干ししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	631 25.4 319
		文化の日					
4	木	レーズンパン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き マカロニサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 ベーコン ぶた肉	レーズンパン マカロニ ごまドレッシング 里芋 米粉	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	643 23.9 374
5	金	わかめごはん 牛乳 鮭のから揚げ 即席漬け かぼちゃのそぼろ煮 お米のムース	牛乳 わかめ 鮭 とり肉	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ お米のムース	キャベツ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ かぼちゃ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	685 26.7 350
8	月	麦入りごはん 牛乳 ホッケの一夜干し はりはり漬け 親子煮	牛乳 ホッケ とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	切り干し大根 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにゃく 生ししいたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	621 30.6 426
9	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 大豆サラダ けんちん汁 ひじきふりかけ	牛乳 とり肉 大豆 木綿豆腐 ひじき	ごはん 砂糖 ごま シーザードレッシング 里芋 ごま油 コーンスターチ	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 25.2 327
10	水	ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 刻み漬け じゃが豚キムチ	牛乳 アジ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ じゃがいも	たくあん漬け キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	597 27.7 327
11	木	丸パン 牛乳 大学芋 ブロッコリーのサラダ コーンチャウダー スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 生クリーム スライスチーズ	丸パン 油 黒ごま さつまいも 大学芋のタレ 米粉 コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	705 21.5 441
12	金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ きんぴら みそ汁	牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま パン粉	人参 れんこん こんにゃく さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 22.4 396
15	月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き 茎わかめのサラダ 里芋の塩麹煮	牛乳 鯖 みそ 茎わかめ とり肉	ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま 里芋	きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 干ししいたけ 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	591 23.6 306
16	火	ごはん 牛乳 卵焼き 合わせ漬け たかはたポークのハヤシライス キウイフルーツ	牛乳 卵 ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 福神漬け にんにく 玉ねぎ トマト キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	719 27.3 304
17	水	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 三色ひたし 麻婆豆腐	牛乳 ちくわ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 人参 キャベツ にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	658 26.6 394
18	木	米粉パン 牛乳 チキンナゲット スイートポテトサラダ ミネストローネ まるとヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 まるとヨーグルト	米粉パン パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 マカロニ	人参 ブロッコリー コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	732 26.2 399
19	金	ごはん 牛乳 サクラマスのカレー揚げ かぶのゆかり漬け 呉汁 となべジゼリー 学校給食となみの日献立	牛乳 サクラマス 油揚げ おから粉 みそ	ごはん 油 米粉 でん粉 里芋 となべジゼリー	かぶ 小松菜 キャベツ しそ 人参 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	662 24.9 348
22	月	麦入りごはん 牛乳 さんまのおろし煮 ドレッシングサラダ 白菜鍋 りんご	牛乳 さんま ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 麦 中華ドレッシング 砂糖	カリフラワー ブロッコリー 人参 きゅうり 白菜 しめじ こんにゃく ねぎ 大根 りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	628 25.1 345
		勤労感謝の日					
24	水	ごはん 牛乳 鮭の昆布巻き ごまひたし みそおでん 和食の日献立	牛乳 マス 昆布 厚揚げ さつま揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく かんぴょう	エネルギー たんぱく質 カルシウム	568 20.4 372
25	木	パインパン 牛乳 アジフライ スパゲッティーソテー かきたまスープ	牛乳 アジ ベーコン 豆腐 卵 わかめ	パインパン 油 パン粉 スパゲッティ コーンスターチ	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース 白菜 コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	726 27.3 335
26	金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 切り漬け みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	642 25.8 319
29	月	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き かぶのサラダ 八宝菜 ゴーセイな日献立	牛乳 鯖 ぶた肉 いか	ごはん 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ	かぶ キャベツ きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	648 26.8 286
30	火	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ うどん汁 呉西6市ミックスゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	ごはん ハトムギ パン粉 油 青じそドレッシング 氷見うどん 6市ミックスゼリー	しそ コーン 人参 大根 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 干ししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	709 23.0 307

今月の地場産食材の紹介







まるとヨーグルト

となべジゼリー
呉西６市ミックスゼリー