



# 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

(小学校)

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

## 今月の地場産食材の紹介

