



こんだてひょう

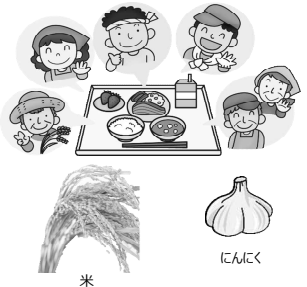
(小学校)



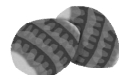
2022.2
となみしがっこうきょうしゅうセンター
砺波市学校給食センター

※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 火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きんぴら みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ごはん 油 パン粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	かぼちゃ 人参 れんこん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	622 19.7 285
2 水	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 梅ひたし みそおでん きなこつこ豆	牛乳 イワシ 厚揚げ さつま揚げ こんぶ みそ きなこ 大豆	ごはん 砂糖 里芋	生姜 小松菜 もやし 人参 梅 大根 こんにゃく	690 27.3 523
3 木	キャロットパン 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー キウイフルーツ	牛乳 卵 ぶた肉	キャロットパン ごまドレッシング じゃがいも さつまいも 米粉 パター	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ パセリ キウイフルーツ	667 22.6 389
4 金	わかめごはん 牛乳 鯖の西京焼き コーンとえ すまし汁 カスタードプリン	牛乳 わかめ サワラ みそ 豆腐	ごはん 砂糖 小細工麩 カスタードプリン	キャベツ 小松菜 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 しいたけ ねぎ	612 23.2 348
7 月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き お酢合い 柳川風煮	牛乳 サバ みそ 油揚げ ぶた肉 卵	ごはん 麦 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	667 29.2 333
8 火	ごはん 牛乳 ショウロンポー しば漬あえ ハヤシライス	牛乳 ぶた肉	ごはん ショウロンポーの皮 油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり しば漬け にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	671 19.5 280
9 水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 納豆あえ ごまキムチ鍋	牛乳 ちくわ 青のり 納豆 ぶた肉 焼き豆腐 みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし オクラ 千切りたくあん 白菜 しいたけ こんにゃく 白菜キムチ ねぎ	628 25.9 393
10 木	レーズンパン 牛乳 ポテトカップグラタン 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ 海藻ミックス ウインナー 大豆	レーズンパン じゃがいも 砂糖 ごま油 油 マカロニ	ほうれん草 ブロッコリー 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく	567 19.1 337
建国記念の日					
14 月	二色ご飯 (麦入りごはん) 牛乳 二色ご飯の具 ナムル 豚汁	牛乳 サゲ ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	グリンピース 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ	602 28.8 342
15 火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま衣焼き スイートポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん ごま さつまいも マヨネーズ 春雨	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ コーン ねぎ	688 25.3 302
16 水	ごはん 牛乳 いかリングフライ のりあえ 厚揚げと大豆のうま煮	牛乳 いか のり佃煮 ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん パン粉 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	652 26.3 383
17 木	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 アンサンブルエッグ 合わせ漬	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ ベーコン	ソフト麺 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 トマト キャベツ きゅうり 福神漬	514 21.4 307
18 金	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ 干し野菜の炒め物 呉汁	牛乳 アジ ぶた肉 油揚げ おから みそ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 小松菜 キャベツ 干し人参 干し大根 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	657 27.4 395
21 月	梅入り麦ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター わかめ入りひたし 豚肉と野菜の塩麹煮	牛乳 ワカサギ わかめ ぶた肉 油揚げ	ごはん 麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	梅 小松菜 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	613 20.3 396
22 火	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き ドレッシングサラダ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 生クリーム	ごはん 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング 油 米粉	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	655 23.8 326
天皇誕生日					
24 木	米粉パン 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト 肉団子スープ	牛乳 アジ ベーコン とり肉 ぶた肉 わかめ	米粉パン 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく パセリ もやし 人参 しめじ ねぎ	653 24.7 293
25 金	ごはん 牛乳 鯖のごまだれかけ ゆかり漬 親子煮	牛乳 サゲ とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん	615 29.8 330
28 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 蕎わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 蕎わかめ ベーコン	ごはん 麦 油 でん粉 ごま油 ごま ワンタンの皮 砂糖	生姜 キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ	641 24.8 297



今月の地場産食材の紹介



キャベツ



人参



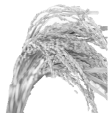
ほうれん草



アスパラガス



キウイフルーツ



米



にんにく

さといも



小松菜



さつま芋



ねぎ



大豆



米粉