9月 こんだてひょう

（中学校）

2021. 9
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	830kcal / 27～42g / 450mg
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 ズッキーニ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	903 28.4 330
2	木	黒糖パン 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	黒糖パン 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	919 34.3 353
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	828 29.3 323
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 ビーフンソテー 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	757 20.5 336
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	788 35.6 402
8	水	栗ごはん 牛乳 鶏つくねの菊花あん **重陽の節句献立** 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 コーンスターチ	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	770 27.7 355
9	木	米粉パン 牛乳 し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 ししゃも とり肉	米粉パン フレンチドレッシング じゃがいも	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	970 34.9 560
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	758 27.9 311
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	グリンピース ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ ナス 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	838 40.3 468
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	830 31.6 374
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	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	833 30.2 343
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 巨峰	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	はちみつパン コールスロードレッシング 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 干ししいたけ ズッキーニ ニラ 巨峰	エネルギー たんぱく質 カルシウム	760 22.9 369
17	金	ごはん 牛乳 ゲンゲのから揚げ **となみたっぷり献立** 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 干ししいたけ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	751 26.0 454
		敬老の日（けいろうのひ）					
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 **お月見献立**	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	861 28.6 351
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 コーンスターチ	じゃがいも 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜 たけのこ 白菜 干ししいたけ ニラ しそ 人参	エネルギー たんぱく質 カルシウム	803 26.0 295
		秋分の日（しゅうぶんのひ）					
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 コーンスターチ 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	757 29.2 312
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	771 26.9 299
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 干ししいたけ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	895 30.5 466
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 コーンスターチ 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	810 36.1 460
30	木	コッペパン 牛乳 いかリングフライ 中華ドレッシングサラダ かぼちゃのポタージュ ビーンズクリーム	牛乳 いか とり肉	コッペパン パン粉 油 バター じゃがいも ビーンズクリーム 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	875 29.8 404

今月の地場産食材の紹介