

11月 こんだてひょう

2021.11
砺波市学校給食センター

(中学校)

※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	830kcal 27~42g 450mg
		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 こんにやく しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	788 32.1 414
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 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	808 31.5 348
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 キウイフルーツ	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 キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	855 32.6 423
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 こんにやく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	836 31.8 371
8月	麦入りごはん 牛乳 ホックの一夜干し はりはり漬け 親子煮	牛乳 ホック 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 こんにやく 生しいたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	756 37.1 478
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 干しいたけ ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	840 31.3 357
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	766 33.9 357
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 大学芋のたれ 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	875 25.8 506
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 こんにやく 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	788 27.3 450
15月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイロ焼き 荳わかめのサラダ 里芋の塩麴煮	牛乳 鯖 みそ 荳わかめ 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 干しいたけ こんにやく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	714 27.9 329
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	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	エネルギー たんぱく質 カルシウム	894 32.9 312
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 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	851 33.7 448
18木	パンパン 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	パンパン 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	991 31.2 435
19金	ごはん 牛乳 サクラマスのかレー揚げ かぶのゆかり漬け 呉汁 となベジゼリー	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 となベジゼリー	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	849 30.3 382
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	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 こんにやく ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	731 30.1 374
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	牛乳 マス 昆布 厚揚げ さつまいも みそ	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにやく かんぴょう	エネルギー たんぱく質 カルシウム	718 24.3 414
25木	米粉パン 牛乳 アジフライ スパゲッティソース かきたまスープ	牛乳 アジ ベーコン 豆腐 卵 わかめ	米粉パン 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	924 35.7 366
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 りんご	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 りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	858 31.7 347
29月	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き かぶのサラダ 八宝菜	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 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	813 32.5 304
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 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	875 28.5 333

