



こんだてひょう



2021.12
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 もとなるもの	主にエネルギーの もとなるもの	主に体の調子を整える もとなるもの		
1水	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそかけ 梅あえ 豚肉と大豆のうま煮	牛乳 サワラ みそ ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 梅 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん	エネルギー 763 たんぱく質 32.1 カルシウム 344	
2木	アップルパン 牛乳 となみのじゃが芋コロッケ ごまドレッシングサラダ 冬野菜のシチュー	牛乳 ぶた肉	アップルパン 油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング バター	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ かぼちゃ しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー 913 たんぱく質 27.7 カルシウム 586	
3金	ごはん 牛乳 千草焼き 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 ぶた肉 焼き豆腐 イワシ	ごはん ごま油 砂糖 アーモンド ごま	人参 コーン 玉ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく ねぎ	エネルギー 823 たんぱく質 28.5 カルシウム 444	
6月	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース コーン和え けんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 麦 砂糖 コーンスターチ ごま油	干しいたけ えのきだけ エリンギ 人参 小松菜 もやし コーン 大根 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	エネルギー 733 たんぱく質 28.3 カルシウム 363	
7火	ごはん 牛乳 プリカツ かぶの昆布漬け みそ汁	牛乳 プリ こんぶ 油揚げ みそ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 830 たんぱく質 26.6 カルシウム 334	
8水	ごはん 牛乳 いわしのかりかり揚げ 青菜のナムル 筑前煮	牛乳 イワシ とり肉 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 こんにゃく れんこん ごぼう さやいんげん	エネルギー 790 たんぱく質 32.0 カルシウム 492	
9木	減量はちみつパン ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 卵 海藻ミックス	減量はちみつパン ソフト麺 油 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト 大根 ブロッコリー	エネルギー 816 たんぱく質 32.8 カルシウム 338	
10金	ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 アジ 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ ごま油 小細工麩	にんにく 人参 切り干し大根 キャベツ エリンギ たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー 704 たんぱく質 29.1 カルシウム 385	
13月	麦入りごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ドレッシングサラダ カレー	牛乳 ワカサギ わかめ ぶた肉 ひよこ豆	ごはん 麦 小麦粉 油 中華ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー アスパラ 人参 コーン にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー 856 たんぱく質 25.3 カルシウム 387	
14火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ しば漬けあえ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	ごはん ぎょうざの皮 油 ワンタンの皮	キャベツ 小松菜 人参 しば漬け 玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ にら 生姜	エネルギー 803 たんぱく質 22.2 カルシウム 340	
15水	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め ゆでブロッコリー かきたま汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ごはん 油 ごま油 マヨネーズ コーンスターチ	にんにく 白菜キムチ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ さやいんげん ブロッコリー えのきだけ ねぎ	エネルギー 752 たんぱく質 29.4 カルシウム 325	
16木	米粉パン 牛乳 ほうれん草のグラタン パンペンサラダ 肉団子のスープ	牛乳 チーズ ベーコン とり肉 ぶた肉 わかめ	米粉パン マカロニ 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 ブロッコリー もやし 干しいたけ ねぎ	エネルギー 770 たんぱく質 26.5 カルシウム 448	
17金	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 青菜のおひたし おでん りんご	牛乳 ホッケ 厚揚げ さつま揚げ こんぶ	ごはん ごま 砂糖 里芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく さやいんげん りんご	エネルギー 787 たんぱく質 33.9 カルシウム 531	
20月	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーフソテー 大根のそぼろ煮	牛乳 イワシ ベーコン ぶた肉	ごはん 麦 油 ビーフ ごま油 砂糖 コーンスターチ	梅 キャベツ もやし 人参 生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく グリーンピース	エネルギー 755 たんぱく質 28.7 カルシウム 416	
21火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップがらめ もやしとわかめの甘酢和え うすくず汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー わかめ 豆腐	ごはん 油 でん粉 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 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー 834 たんぱく質 30.2 カルシウム 305	
22水	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き ごま和え いとこ煮	牛乳 サケ 小豆 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま 里芋	ゆず キャベツ 小松菜 人参 大根 かぼちゃ こんにゃく	エネルギー 775 たんぱく質 33.6 カルシウム 390	
23木	キャロットパン 牛乳 鶏肉の照り焼き 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 ウインナー 大豆	キャロットパン マカロニ フレンチドレッシング 油 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 にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー 949 たんぱく質 35.0 カルシウム 392	
24金	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 韓国風あえ物 厚揚げの錦とじ	牛乳 サバ みそ 厚揚げ 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	エネルギー 856 たんぱく質 31.6 カルシウム 434	

今月の地場産食材の紹介

