



# こんだてひょう



2022.1  
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			標準量	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		
11火	ごはん 牛乳 春巻き パンサンスー 麻婆大根	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 春巻きの皮 春雨 砂糖 ごま油 ヤーコン コーンスターチ	キャベツ 人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	809 25.4 298
12水	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそからめ 三色ひたし うすくず汁	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま コーンスターチ	生姜 こんにゃく 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	760 28.0 377
13木	黒糖パン 牛乳 ベーコン巻き卵焼き かぶのサラダ ウィンナーとポテトのスープ	牛乳 卵 ベーコン ウィンナー	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	かぶ キャベツ 人参 玉ねぎ ししいたけ コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	846 29.1 354
14金	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 昆布づけ おでん	牛乳 イワシ こんぶ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん 砂糖 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにゃく ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	746 28.4 552
17月	麦入りごはん 牛乳 ポークシウマイ 合わせ漬け シーフードカレー	牛乳 ぶた肉 イカ エビ	ごはん 麦 シウマイの皮 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 福神漬け にんにく 生姜 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	800 25.9 322
18火	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ はりはりあえ みそ汁 お魚ふりかけ	牛乳 とり肉 豆腐 みそ わかめ かつお イワシ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま	生姜 小松菜 キャベツ 人参 切り干し大根 白菜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	773 30.3 579
19水	ごはん 牛乳 鮭のゆずみそかけ やちやら 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 サケ みそ こんぶ ぶた肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 里芋 コーンスターチ	ゆず かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	789 37.4 401
20木	米粉パン 牛乳 卵焼き スパゲッティサラダ 鶏肉のトマト煮込み	牛乳 卵 とり肉 大豆	米粉パン スパゲッティ ごまドレッシング 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	860 33.7 355
21金	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き ごまひたし 粕汁	牛乳 サバ 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし 人参 ほうれん草 大根 ししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	811 29.1 364
24日～28日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市学校給食センターのテーマは、「給食でLet'sトラベル！」です。						
～行ってみたい都道府県2位 沖縄県～						
24月	麦入りごはん 牛乳 きびなごのかりかり揚げ ビーフンチャンプルー もずくと卵のスープ チルドパイン	牛乳 キビナゴ ベーコン もずく 卵	ごはん 麦 油 でん粉 ビーフン コーンスターチ	キャベツ もやし 人参 ゴーヤ 玉ねぎ 白菜 コーン パイン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	754 22.8 353
～行ってみたい国2位 韓国～						
25火	ごはん 牛乳 チヂミ ナムル キムチチゲ 韓国のり	牛乳 おから ぶた肉 焼き豆腐 のり	ごはん 砂糖 ごま油 米粉	ゴラ 小松菜 もやし 人参 ねぎ にんにく 白菜 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	755 26.7 419
～行ってみたい都道府県1位 北海道～						
26水	ごはん 牛乳 ホタテ風味フライ ゆで野菜 石狩汁 タ張メロンゼリー	牛乳 ホタテ サケ タラ スリ身 焼き豆腐 みそ	ごはん 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ タ張メロンゼリー	アスパラガス コーン 人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	888 30.1 582
～行ってみたい国1位 アメリカ～						
27木	丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース シーザーサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆 生クリーム	丸パン 砂糖 コーンスターチ シーザードレッシング じゃがいも 米粉	ブロッコリー コーン 赤パプリカ キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	974 34.7 417
～富山県・砺波市～						
28金	ごはん 牛乳 プリの照り焼き よこし風ごまあえ 大門そうめん汁 ゆずヨーグルト	牛乳 プリ みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん 砂糖 ごま ごま油 大門そうめん ゆずヨーグルト	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	868 33.0 478
31月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘酢からめ 中華ドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 豚レバー 豆腐 わかめ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	生姜 アスパラガス キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	740 30.7 310

