



こんだてひょう

(中学校)



2022.3
砺波市学校給食センター

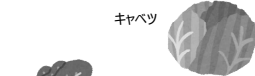
※献立は都合により変更になることがあります。

日曜	献立名	食品名			基準量	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火	ごはん 牛乳 卵焼き 三色ひたし 麻婆豆腐	牛乳 卵 ぶた肉 豆腐	ごはん 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	755 28.4 371
2水	ごはん 牛乳 マスの甘みそかけ 菜花のゆばあえ すまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	牛乳 マス みそ ゆば 豆腐	ごはん 油 でん粉 米粉 砂糖 コーンスターチ 小細工麵 ひなあられ	菜花 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	765 29.3 341
3木	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット 大豆サラダ ポトフ	牛乳 とり肉 大豆 ウインナー	黒糖パン 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	878 29.8 393
4金	ごはん 牛乳 ニシンの照り焼き 青菜とわかめのぬた 肉じゃが	牛乳 ニシン わかめ みそ ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	773 28.1 477
7月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそ煮 納豆あえ 八宝菜 受験応援献立	牛乳 サバ みそ 納豆 ぶた肉 うずら卵	ごはん 麦 油 コーンスターチ ごま油	小松菜 もやし 人参 オクラ ほうれん草 千切りたくあん 生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	767 29.1 352
8火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん にんじんしりしり みそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	人参 コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	789 23.4 370
9水	ごはん 牛乳 ホッケの一夜干し おひたし 肉団子と野菜のうま煮	牛乳 ホッケ とり肉 ぶた肉	ごはん 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 こんにゃく 玉ねぎ こんごり大根 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	756 29.8 490
10木	米粉パン 牛乳 ポークシュウマイ ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー	牛乳 ぶた肉 大豆	米粉パン シュウマイの皮 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	785 28.9 368
11金	ごはん 牛乳 コロッケ 青菜のごまマヨネーズあえ 大門そうめん汁 となみたつぷり献立	牛乳 ぶた肉 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ ごま 大門そうめん	小松菜 人参 キャベツ 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	836 22.9 537
14月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごまあえ カレー 卒業お祝いクレープ 卒業お祝い献立	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも 卒業お祝いクレープ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 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	963 34.4 365
* * * * * 卒業式 * * * * *						
16水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ コーンあえ キムチ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん 油 ギョウザの皮 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし コーン 白菜 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	720 22.0 343
17木	コッペパン 牛乳 いらごフライ スパゲッティソテー わかめスープ ビーンズクリーム	牛乳 イワシ ベーコン とり肉 豆腐 わかめ	コッペパン パン粉 油 スパゲティ ビーンズクリーム	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース もやし	エネルギー たんぱく質 カルシウム	835 28.4 552
18金	ごはん 牛乳 オムレツ 昆布漬け じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 卵 こんぶ とり肉	ごはん 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	小松菜 キャベツ 人参 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	745 25.3 350
* * * * * 春分の日 * * * * *						
22火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 花野菜サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 油揚げ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 中華ドレッシング	生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 カルシウム	821 31.7 335
23水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ ナムル 厚揚げの錦とじ	牛乳 アジ みそ 厚揚げ 卵	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 オクラ 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 たんぱく質 カルシウム	756 32.6 434
24木	食パン 牛乳 ポテトカップグラタン ビーフソテー ポークビーンズ いちご&マーガリン	牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉 大豆	食パン じゃがいも 油 ビーフ ごま油 いちご&マーガリン	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 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	849 25.9 347

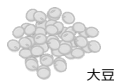


今月の地場産食材の紹介

キャベツ



大豆



大門そうめん



こんごり大根



ほうれん草



小松菜



人参



ねぎ



米粉



冷凍オクラ



米

