



こんだてひょう

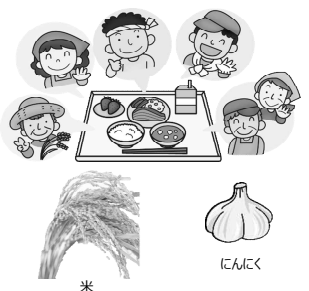
(中学校)



2022.2
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 火	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きんぴら みそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ごはん 油 パン粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	かぼちゃ 人参 れんこん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 793 たんぱく質 23.5 カルシウム 304	
2 水	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 梅ひたし みそおでん きなこつ豆	牛乳 イワシ 厚揚げ さつま揚げ こんぶ みそ きなこ 大豆	ごはん 砂糖 里芋	生姜 小松菜 もやし 人参 梅 大根 こんにやく	エネルギー 855 たんぱく質 32.4 カルシウム 592	
3 木	キャロットパン 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 卵 ぶた肉	キャロットパン ごまドレッシング じゃがいも さつまいも 米粉 パター	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ パセリ	エネルギー 852 たんぱく質 27.6 カルシウム 426	
4 金	わかめごはん 牛乳 鯖の西京焼き コーンとえ すまし汁 カスタードプリン	牛乳 わかめ サワラ みそ 豆腐	ごはん 砂糖 小細工麩 カスタードプリン	キャベツ 小松菜 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 しいたけ ねぎ	エネルギー 761 たんぱく質 27.7 カルシウム 372	
7 月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそホイル焼き お酢合い 柳川風煮	牛乳 サバ みそ 油揚げ ぶた肉 卵	ごはん 麦 砂糖 ごま	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 811 たんぱく質 34.9 カルシウム 366	
8 火	ごはん 牛乳 ショウロンポー しば漬けあえ ハヤシライス キウイフルーツ	牛乳 ぶた肉	ごはん ショウロンポーの皮 油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり しば漬け にんにく 玉ねぎ しめじ トマト キウイフルーツ	エネルギー 848 たんぱく質 23.5 カルシウム 305	
9 水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 納豆あえ ごまキムチ鍋	牛乳 ちくわ 青のり 納豆 ぶた肉 焼き豆腐 みそ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし オクラ 千切りたくあん 白菜 しいたけ こんにやく 白菜キムチ ねぎ	エネルギー 815 たんぱく質 33.0 カルシウム 447	
10 木	米粉パン 牛乳 ポテトカップグラタン 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ 海藻ミックス ウイナー 大豆	米粉パン じゃがいも 砂糖 ごま油 油 マカロニ	ほうれん草 ブロッコリー 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく	エネルギー 711 たんぱく質 24.9 カルシウム 355	
***** 建国記念の日 *****						
14 月	二色ご飯(麦入りごはん) 牛乳 二色ご飯の具 ナムル 豚汁	牛乳 サケ ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	グリーンピース 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ	エネルギー 739 たんぱく質 35.3 カルシウム 377	
15 火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま衣焼き スイートポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ごはん ごま さつまいも マヨネーズ 春雨	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ コーン ねぎ	エネルギー 873 たんぱく質 30.4 カルシウム 320	
16 水	ごはん 牛乳 いかリングフライ のりあえ 厚揚げと大豆のうま煮	牛乳 イカ のり佃煮 ぶた肉 厚揚げ 大豆	ごはん 油 パン粉 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ さやいんげん	エネルギー 819 たんぱく質 30.9 カルシウム 430	
17 木	減量はちみつパン ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 アンサンプルエッグ 合わせ漬け	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ ベーコン	減量はちみつパン ソフト麺 油 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 トマト キャベツ きゅうり 福神漬け	エネルギー 809 たんぱく質 28.8 カルシウム 346	
18 金	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ 干し野菜の炒め物 呉汁	牛乳 アジ ぶた肉 油揚げ おから みそ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも ごま	生姜 小松菜 キャベツ 干し人参 干し大根 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー 847 たんぱく質 33.7 カルシウム 446	
21 月	梅入り麦ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター わかめ入りひたし 豚肉と野菜の塩麴煮	牛乳 ワカサギ わかめ ぶた肉 油揚げ	ごはん 麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	梅 小松菜 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	エネルギー 740 たんぱく質 23.6 カルシウム 435	
22 火	ごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き ドレッシングサラダ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 ぶた肉 生クリーム	ごはん 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング 油 米粉	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	エネルギー 830 たんぱく質 28.6 カルシウム 356	
***** 天皇誕生日 *****						
24 木	レーズンパン 牛乳 アジフライ ジャーマンポテト 肉団子スープ	牛乳 アジ ベーコン とり肉 ぶた肉 わかめ	レーズンパン 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ にんにく パセリ もやし 人参 しめじ ねぎ	エネルギー 892 たんぱく質 32.7 カルシウム 327	
25 金	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ ゆかり漬け 親子煮	牛乳 サケ とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ こんにやく 干し椎茸 さやいんげん	エネルギー 788 たんぱく質 37.1 カルシウム 362	
28 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 莖わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 莖わかめ ベーコン	ごはん 麦 油 でん粉 ごま油 ごま ワンタンの皮 砂糖	生姜 キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー 791 たんぱく質 30.4 カルシウム 319	



今月の地場産食材の紹介



キャベツ



人参



アスパラガス



キウイフルーツ



米



にんにく

さといも



小松菜



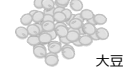
さつまいも



ねぎ



ほうれん草



大豆



米粉