

# 7月 こんだてひょう

(小学校)



2021.7  
としまがっこうきょうしゅく  
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 小学校 中学校 21~33g 350mg	650kcal 21~33g 350mg
		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 木	米粉パン 牛乳 鮭の雪玉ねぎマリネ 玉ねぎドレッシングサラダ ミネストローネ <b>となみ育ちの 雪たまねぎ献立</b>	牛乳 鮭 ぶた肉	米粉パン マカロニ 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ 玉ねぎドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー アスパラガス きゅうり にんにく キャベツ 人参 トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	650 26.0 294
2 金	ごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き ゆかりあえ すき焼き きなこココ豆	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 卵 ベーコン 大豆 きな粉	ごはん 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 しそ 玉ねぎ 白菜 生しいたけ こんにゃく 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	623 25.7 377
5 月	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 ゆばあえ 夏野菜の煮物	牛乳 干しゆば ぶた肉 厚揚げ さんま	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 ナス こんにゃく 干しいたけ モロッコいんげん 梅	エネルギー たんぱく質 カルシウム	712 31.2 604
6 火	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 花野菜サラダ トマトと卵のスープ 小魚の佃煮	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 卵 しらす	ごはん 油 コーンスターチ コールスロートドレッシング	にんにく 白菜キムチ たけのこ 人参 もやし 玉ねぎ ニラ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン パセリ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 27.3 348
7 水	ごはん 牛乳 星型ハンバーグのケチャップソース 五色あえ 天の川汁 セブデザート <b>七夕献立</b>	牛乳 昆布 とり肉 ぶた肉 かまぼこ	ごはん 砂糖 コーンスターチ 春雨 天の川ゼリー	トマト 小松菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	594 20.3 320
8 木	アップルパン 牛乳 ホタテ貝柱フライ 枝豆サラダ カレースープ	牛乳 とり肉 ホタテ	アップルパン 油 パン粉 青じそドレッシング じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 生しいたけ スズキニ ニラ 枝豆	エネルギー たんぱく質 カルシウム	640 27.6 442
9 金	ごはん 牛乳 アジのかば焼きダレ 即席漬け 豚肉と大豆のみそ煮	牛乳 アジ ぶた肉 厚揚げ 大豆 みそ	ごはん でん粉 砂糖 コーンスターチ 油	キャベツ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ 大根 こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	634 28.6 393
12 月	麦入りごはん 牛乳 鶏つくねのタレかけ コーンあえ 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 麦 コーンスターチ じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ こんにゃく モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	633 20.2 307
13 火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き マカロニサラダ ごまキムチ鍋	牛乳 鯖 豚肉 木綿豆腐 みそ	ごはん マカロニ ごま ごま油 中華ドレッシング	人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ 白菜キムチ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	645 29.7 316
14 水	ごはん 牛乳 干草焼き 刻み漬け 麻婆ナス	牛乳 ぶた肉 卵 木綿豆腐	ごはん ごま油 コーンスターチ	キャベツ きゅうり 人参 たくあん漬け 干しいたけ たけのこ ナス ニら ねぎ にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	619 25.5 322
15 木	パンパン 牛乳 えびと大豆のチリソース ゆでブロッコリー ワンタンスープ セレクトデザート	牛乳 エビ 大豆 ぶた肉	パンパン 油 でん粉 砂糖 マヨネーズ セレクトデザート ワンタンの皮	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 しめじ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	673 25.5 339
16 金	ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ごまびたし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 厚揚げ いわし	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく 大根 干しいたけ モロッコいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	625 25.1 500
19 月	麦入りごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ 海藻サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 海藻ミックス 油あげ みそ	ごはん 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	生姜 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ 青ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	647 26.0 337
20 火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン カリカリ梅あえ 夏野菜のハヤシライス <b>となみたつぷり献立</b>	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし 梅 にんにく 玉ねぎ 人参 スズキニ ナス トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	686 27.7 281



## 今月の地場産食材の紹介

