

# 11月 こんだてひょう

2021.11

となみしがっこうきゅうしよく

砺波市学校給食センター

(幼稚園)

※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 中学生	650kcal 21~33g 350mg
		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月	麦入りごはん 牛乳 鶏つくねの照り焼き 大根サラダ 厚揚げと里芋のうま煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	ごはん 麦 砂糖 コーンスターチ ごま油 ごま 里芋	キャベツ 大根 人参 アスパラガス 玉ねぎ こんにやく しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	649 26.9 370
2火	ごはん 牛乳 えびと大豆のチリソース ゆでブロッコリー 中華スープ	牛乳 えび 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん 油 でん粉 マヨネーズ ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 コーン 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	631 25.4 319
文化の日						
4木	レーズンパン 牛乳 ベーコン焼き卵焼き マカロニサラダ クリームシチュー キウイフルーツ	牛乳 卵 ベーコン ぶた肉	レーズンパン マカロニ ごまドレッシング 里芋 米粉	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 パセリ キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	643 23.9 374
5金	わかめごはん 牛乳 鮭のから揚げ 即席漬け かぼちゃのそばろ煮 お米のムース	牛乳 わかめ 鮭 とり肉	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ お米のムース	キャベツ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ かぼちゃ こんにやく グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	685 26.7 350
8月	麦入りごはん 牛乳 ホッケの一夜干し はりはり漬け 親子煮	牛乳 ホッケ とり肉 高野豆腐 卵	ごはん 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	切り干し大根 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ こんにやく 生しいたけ グリンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	621 30.6 426
9火	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 大豆サラダ けんちん汁 ひじきふりかけ	牛乳 とり肉 大豆 木綿豆腐 ひじき	ごはん 砂糖 ごま シーザードレッシング 里芋 ごま油 コーンスターチ	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 25.2 327
10水	ごはん 牛乳 アジのごまだれかけ 刻み漬け じゃが豚キムチ	牛乳 アジ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ じゃがいも	たくあん漬け キャベツ 人参 きゅうり 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	597 27.7 327
11木	丸パン 牛乳 大学芋 ブロッコリーのサラダ コーンチャウダー スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 生クリーム スライスチーズ	丸パン 油 黒ごま さつまいも 大学芋のタレ 米粉 コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	705 21.5 441
12金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ きんぴら みそ汁	牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま パン粉	人参 れんこん こんにやく さやいんげん 大根 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	622 22.4 396
15月	麦入りごはん 牛乳 鯖のみそオイル焼き 茎わかめのサラダ 里芋の塩麴煮	牛乳 鯖 みそ 茎わかめ とり肉	ごはん 麦 砂糖 ごま油 ごま 里芋	きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	591 23.6 306
16火	ごはん 牛乳 卵焼き 合わせ漬け たかはたポークのハヤシライス	牛乳 卵 ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 福神漬け 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	719 27.3 304
17水	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ 三色ひたし 麻婆豆腐	牛乳 ちくわ ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 ごま油 コーンスターチ	小松菜 人参 キャベツ にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	658 26.6 394
18木	米粉パン 牛乳 チキンナゲット スイートポテトサラダ ミネストローネ まるとヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 まるとヨーグルト	米粉パン パン粉 じゃがいも さつまいも マヨネーズ 油 マカロニ	人参 ブロッコリー コーン にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	732 26.2 399
19金	ごはん 牛乳 サクラマスのカレー揚げ かぶのゆかり漬け 呉汁 となベジゼリー	牛乳 サクラマス 油揚げ おから粉 みそ	ごはん 油 米粉 でん粉 里芋 となベジゼリー	かぶ 小松菜 キャベツ しそ 人参 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	662 24.9 348
22月	麦入りごはん 牛乳 さんまのおろし煮 ドレッシングサラダ 白菜鍋	牛乳 さんま ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 麦 中華ドレッシング 砂糖	カリフラワー ブロッコリー 人参 きゅうり 白菜 しめじ こんにやく ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	628 25.1 345
勤労感謝の日						
24水	ごはん 牛乳 鮭の昆布巻き ごまひたし みそおでん	牛乳 マス 昆布 厚揚げ さつまいも みそ	ごはん 砂糖 ごま 里芋	小松菜 キャベツ 人参 大根 こんにやく かんぴょう	エネルギー たんぱく質 カルシウム	568 20.4 372
25木	パンパン 牛乳 アジフライ スパゲッティーソテー かきたまスープ	牛乳 アジ ベーコン 豆腐 卵 わかめ	パンパン 油 パン粉 スパゲッティ コーンスターチ	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース 白菜 コーン ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	726 27.3 335
26金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの和和あえ 切り漬け みそ汁 りんご	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	642 25.8 319
29月	ごはん 牛乳 鯖のみりん焼き かぶのサラダ 八宝菜	牛乳 鯖 ぶた肉 いか	ごはん 砂糖 ごま油 油 コーンスターチ	かぶ キャベツ きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	648 26.8 286
30火	ハトムギ入りしごごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ うどん汁 呉西6市ミックスゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	ごはん ハトムギ パン粉 油 青じそドレッシング 氷見うどん 6市ミックスゼリー	しそ コーン 人参 大根 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	709 23.0 307

## 今月の地場産食材の紹介

