

12月 こんだてひょう

しょうがっこう
小学校



2020.12
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

※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 小中学生	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火	ごはん 牛乳 豚肉と黒豆のみそからめ 昆布あえ うすくず汁	牛乳 ぶた肉 黒豆 みそ 昆布 豆腐	ごはん でん粉 油 こんにゃく 砂糖 コーンスターチ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	592 22.8 335
2水	ごはん 牛乳 えびパオツー キムチ炒め みそ汁	牛乳 えび たら 牛肉 油あげ みそ わかめ	ごはん 油 コーンスターチ ごま じゃがいも パオツーの皮	にんにく 人参 もやし 玉ねぎ 白菜キムチ さやいんげん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	677 25.0 328
3木	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 オムレツ 海藻サラダ	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 卵 海藻ミックス	油 ソフト麺 砂糖 コーンスターチ 青じそドレッシング	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト パセリ キャベツ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 カルシウム	610 27.3 309
4金	ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ コーンあえ すき焼き	牛乳 鮭 牛肉 豆腐	ごはん 砂糖 ごま コーンスターチ こんにゃく	人参 小松菜 もやし コーン しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	730 40.6 401
7月	麦入りごはん 牛乳 卵焼き 干し野菜入りのあえ物 ごまキムチ鍋 小魚佃煮	牛乳 卵 ぶた肉 豆腐 みそ しらす干し	ごはん 麦 砂糖 じゃがいも ごま	小松菜 キャベツ 人参 干しナス 干し大根 白菜キムチ しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	679 27.9 545
8火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 枝豆入りポテトサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ごぼう 人参 枝豆 コーン 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	690 23.2 317
9水	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそかけ ビーフンソテー 大根のそぼろ煮	牛乳 さわら みそ ベーコン ぶたひき肉	ごはん 砂糖 コーンスターチ 油 ビーファン ごま油 こんにゃく	ねぎ キャベツ もやし 人参 生姜 玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	630 25.5 289
10木	米粉パン 牛乳 コロッケ ひよこ豆のサラダ 冬野菜のシチュー	牛乳 ひよこ豆 ぶた肉	米粉パン 油 ごまドレッシング 里芋 じゃがいも 米粉 パン粉	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ しめじ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	600 21.1 360
11金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース 青菜のナムル けんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 ごま こんにゃく	大根 生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	624 24.1 400
14月	麦入りごはん 牛乳 ポークシュウマイ かぶのサラダ ハヤシライス	牛乳 ぶた肉 牛肉	ごはん 麦 砂糖 ごま油 油 じゃがいも シューマイの皮	かぶ きゅうり キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	679 21.5 282
15火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップからめ もやしとわかめの梅あえ 呉汁	牛乳 ぶた角肉 ぶたレバー わかめ 油揚げ おから みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 里芋	生姜 トマト もやし 人参 キャベツ 梅 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	654 25.7 317
16水	ごはん 牛乳 鰯の梅煮 ごまあえ 柳川風煮	牛乳 いわし 牛肉 卵	ごはん ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ 梅	エネルギー たんぱく質 カルシウム	725 36.6 569
17木	パンパン 牛乳 いかのかりん揚げ 大根サラダ 肉団子のスープ りんご	牛乳 いか とり肉 ぶた肉 わかめ	パンパン 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	大根 人参 ブロッコリー 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	644 25.1 318
18金	ごはん 牛乳 サクラマスの塩麹焼き 青菜のおひたし おでん	牛乳 サクラマス みそ 厚揚げ 玉さつま揚げ	ごはん コーンスターチ 里芋 砂糖 こんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 大根 さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	598 25.6 374
21月	麦入りごはん 牛乳 プリカッ かぶのゆず香りあえ いとこ煮	牛乳 フリ あずき 油揚げ みそ	ごはん 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく パン粉	かぶ キャベツ 人参 ゆず 生姜 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	716 27.3 318
22火	キャロットライス 牛乳 鶏肉の照焼 カラフルサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆	ごはん 砂糖 油 じゃがいも マカロニ クリスマスデザート	赤パプリカ コーン ブロッコリー キャベツ にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	741 28.4 291
23水	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 韓国風あえ物 卵とじ	牛乳 さば ぶた肉 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 カルシウム	656 29.6 313
24木	コッパン 牛乳 スコッチエッグ フレンチサラダ ベーコンと豆腐のスープ いちごジャム	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆腐	コッパン フレンチドレッシング いちごジャム パン粉	ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	633 22.3 320

今月の地場産食材の紹介

