

12月 こんだてひょう

中学校



2020.12
となみしごうこうきゆうしよく
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 | 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 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 | 760 27.9 371 |
| 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 | 842 29.8 355 |
| 3 木 | 減量はちみつパン 牛乳 オムレツ 海藻サラダ ソフト麺のミートソースかけ | 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 | 936 36.6 349 |
| 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 | 933 50.3 452 |
| 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 | 838 33.4 631 |
| 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 | 888 28.8 344 |
| 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 | 809 31.0 310 |
| 10 木 | パンパン 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 | 847 25.7 412 |
| 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 | 804 30.0 456 |
| 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 | 816 25.1 299 |
| 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 | 838 31.8 345 |
| 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 | 928 45.6 666 |
| 17 木 | 米粉パン 牛乳 いかのかりん揚げ 大根サラダ 肉団子のスープ | 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 | エネルギー たんぱく質 カルシウム | 787 32.9 342 |
| 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 | 760 31.3 417 |
| 21 月 | 麦入りごはん 牛乳 フリカツ 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 | 832 30.5 344 |
| 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 | 914 34.1 307 |
| 23 水 | ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 韓国風あえ物 卵とじ りんご | 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 りんご | エネルギー たんぱく質 カルシウム | 865 36.7 342 |
| 24 木 | コッパパン 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 | 800 26.7 352 |

今月の地場産食材の紹介

