

10月 こんだてひょう



2021.10
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

しょうがっこう
(小学校)

こんだて つごう へんこう
※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 金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 荳わかめのきんぴら みそ汁	牛乳 とり肉 荳わかめ みそ 油あげ	ごはん 油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ じゃがいも ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	662 26.9 335
4 月	麦入りごはん 牛乳 みそだれ焼き肉 ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン 豆腐	ごはん 麦 油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ ブロッコリー 冬瓜 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	597 23.7 299
5 火	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 納豆あえ 肉じゃが	牛乳 鯖 納豆 ぶた肉	ごはん じゃがいも 砂糖	小松菜 もやし 人参 オクラ 玉ねぎ こんにゃく グリンピース たくあん漬け	エネルギー たんぱく質 カルシウム	639 29.1 310
6 水	ごはん 牛乳 さつまいも大豆のあめからめ フレンチサラダ 肉団子スープ 小魚の佃煮	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 しらす干し	ごはん 油 さつまいも でん粉 砂糖 フレンチドレッシング 春雨	ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	672 22.2 351
7 木	ソフト麺のカレーソース 牛乳 オムレツ ナムル	牛乳 ぶた肉 卵	ソフト麺 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご トマト もやし 小松菜 ニら にんにく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	504 21.4 330
8 金	ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ しば漬けあえ 冬瓜のみそ煮 栗のムース	牛乳 ハタハタ ぶた肉 厚揚げ みそ	ごはん 油 でん粉 砂糖 栗のムース	人参 きゅうり キャベツ しば漬け 玉ねぎ 冬瓜 こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	645 22.3 413
11 月	黒豆ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 わかめ入りひたし かぼちゃのうま煮	牛乳 黒豆 わかめ さんま とり肉 厚揚げ	ごはん でん粉 砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しいたけ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	687 30.7 476
12 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかり漬け 柳川風煮	牛乳 ちくわ ぶた肉 卵 青のり	ごはん 油 天ぷら粉 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ ニら しそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	607 23.8 299
13 水	ごはん 牛乳 ショウロンポー 干し野菜の炒め物 みそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん ショウロンポーの皮 油 ごま じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 小松菜 人参 コーン 干しナス 切干大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	631 20.9 346
14 木	米粉パン 牛乳 とうふハンバーグのきのこソース さつまいもとひよこ豆のサラダ もずくのスープ	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン もずく	米粉パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも さつまいも マヨネーズ	えのき エリンギ きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし コーン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	670 21.4 361
15 金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ブロッコリーのごまだれ ちゃんこ鍋	牛乳 いか ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	621 27.9 344
18 月	麦入りごはん 牛乳 アンサンブルエッグ コーンあえ ハヤシライス	牛乳 卵 とり肉 チーズ ベーコン ぶた肉	ごはん 麦 砂糖 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ しめじ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	651 21.4 307
19 火	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き 海藻サラダ さつま汁 アーモンド小魚	牛乳 さわら 海藻ミックス 油揚げ かたくちいわし みそ とり肉	ごはん 砂糖 ごま油 とり肉 さつまいも アーモンド ごま	人参 キャベツ もやし ごぼう 大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	612 28.0 356
20 水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ごまひたし いかとじゃが芋の煮物	牛乳 とり肉 ぶた肉 いか	ごはん ギョウザの皮 砂糖 ごま じゃがいも 油	キャベツ 玉ねぎ ねぎ ニら 小松菜 もやし 人参 大根 たけのこ こんにゃく さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	604 20.1 317
21 木	丸パン 牛乳 となみのじゃが芋コロッケ れんこんサラダ ミネストローネ ふく福柿	牛乳 ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	丸パン パン粉 じゃが芋 ごまドレッシング 油 マカロ	れんこん きゅうり 人参 ブロッコリー にんにく キャベツ 玉ねぎ トマト 柿	エネルギー たんぱく質 カルシウム	648 20.1 347
22 金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 合わせ漬け すき焼き	牛乳 鮭 ぶた肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 コンスターチ	生姜 きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ こんにゃく ねぎ 福神漬け	エネルギー たんぱく質 カルシウム	571 28.6 346
25 月	麦入りごはん 牛乳 いわしの生姜煮 花野菜サラダ ごま炊き	牛乳 いわし とり肉 厚揚げ みそ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 コールスロドレッシング ごま	生姜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり 大根 こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	688 27.6 497
26 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのみそからめ 三色ひたし うすくず汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー みそ 豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	615 24.4 312
27 水	ごはん 牛乳 イカ焼き 五目煮豆 卵とじ	牛乳 たら イカ 大豆 ひじき ぶた肉 卵	ごはん お好み焼きソース 砂糖 じゃがいも	キャベツ ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	613 23.6 305
28 木	アップルパン 牛乳 かぼちゃグラタン ビーフソテー ポトフ チルドバイ	牛乳 チーズ ぶた肉 ウィナー	アップルパン 油 マカロニ ピーパン じゃがいも	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 しめじ パセリ バイン	エネルギー たんぱく質 カルシウム	669 21.4 360
29 金	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ のりあえ 芋の子汁	牛乳 アジ のり みそ 油揚げ	ごはん 油 でん粉 里芋	生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	601 24.1 361

今月の地場産食材の紹介

