



献立表

(中学校)



2020.1
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	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		
7 火	ごはん 牛乳 卵焼き フレンチサラダ ハヤシライス キウイフルーツ	牛乳 卵 牛肉	ごはん フレンチドレッシング 油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ トマト キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	907 28.6 320
8 水	ごはん 牛乳 春巻き 青菜のナムル 豚肉と厚揚げのみそ煮	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま こんにやく 春巻きの皮 里芋	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 大根 干し椎茸 たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	799 26.2 449
9 木	黒糖パン 牛乳 わかさぎのフリッター スパゲッティソテー わかめスープ	牛乳 わかさぎ 鶏肉 豆腐 わかめ ベーコン	黒糖パン 小麦粉 油 スパゲッティ	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリーンピース 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	865 31.7 461
10 金	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目煮豆 みそ汁 ふりかけ	牛乳 鯖 大豆 ひじき 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごぼう れんこん 人参 さやいんげん 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	830 35.2 355
14 火	ごはん 牛乳 たいのフライ 切干大根のおひたし 親子煮	牛乳 たい 鶏肉 高野豆腐 卵	ごはん 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 こんにやく	小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 しめじ さやいんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム	813 30.2 395
15 水	ごはん 牛乳 豚肉と黒豆のみそからめ かぶのゆず香あえ うすくず汁	牛乳 豚肉 黒豆 みそ 豆腐	ごはん 油 こんにやく 砂糖 小細工麩 てんぷん	生姜 かぶ キャベツ 人参 ゆず 玉ねぎ えのき ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	781 29.1 324
16 木	レーズンパン 牛乳 ほたてのグラタン 海藻サラダ ウインナーとポテトのスープ	牛乳 ほたて チーズ 海藻ミックス ウインナー	レーズンパン 小麦粉 バター マカロニ ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 干しいたけ コーン パセリ オクラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	766 27.1 383
17 金	ごはん 牛乳 鮭の昆布巻き 青菜のコーンあえ みそおでん	牛乳 鮭 昆布 厚揚げ 玉さつま みそ	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく	人参 小松菜 もやし コーン 大根	エネルギー たんぱく質 カルシウム	700 23.4 401

20日～24日は、学校給食週間の特別献立です。今年の砺波市学校給食センターのテーマは、「世界とつながるオリンピックイヤー～給食で知る砺波市の姉妹都市～」です。

20 月	麦入りごはん 牛乳 むかわの干しししゃも アスパラのサラダ すき焼き 北海道 むかわ町	牛乳 ししゃも 牛肉 焼き豆腐 荳わかめ	ごはん 麦 砂糖 青じそドレッシング こんにやく	アスパラガス キャベツ 人参 白菜 もやし しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	764 34.3 514
21 火	キャロットピラフ 牛乳 チキンのケバブ チョパン(野菜サラダ) マッシュルームのスープ トルコ共和国 ヤロバ市	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉	きゅうり 大根 赤パプリカ しょうが ブロッコリー レモン 玉ねぎ にんにく 人参 マッシュルーム コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	845 29.9 316
22 水	ごはん 牛乳 かに爪フライ 拌三絲(パンサンスー) 麻婆豆腐 中華人民共和国 盤錦市	牛乳 かに 木綿豆腐 豚ひき肉	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 コーンスターチ パン粉 小麦粉 油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 干しいたけ ニラ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	815 29.6 352
23 木	ライ麦入りコッペパン 牛乳 オムレット(オムレツ) ポテトサラダ エルテンスープ(エンドウ豆のスープ) チーズ オランダ王国 リッセ市	牛乳 鶏肉 卵 白いんげん豆 チーズ ウインナー	ライ麦 コッペパン マヨネーズ 米粉 じゃがいも	人参 きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	878 28.7 412
24 金	ごはん 牛乳 ぶりの照り煮 よごし風ごまあえ 大門そうめん汁 ゆずヨーグルト 砺波市	牛乳 ぶり 油揚げ ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖 大門そうめん ごま油	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ゆず	エネルギー たんぱく質 カルシウム	887 34.0 475
27 月	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 ビーフンソテー 肉じゃが	牛乳 いわし ベーコン 牛肉	ごはん 麦 ごま油 ビーフン じゃがいも こんにやく 砂糖	キャベツ もやし 人参 さやいんげん 玉ねぎ しめじ グリーンピース 梅	エネルギー たんぱく質 カルシウム	884 32.3 484
28 火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ わかめのあえ物 呉汁	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ 油揚げ おから粉 みそ	ごはん てんぷん 砂糖 ごま 里芋 油	生姜 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ 白菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	844 32.4 387
29 水	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き 刻み漬け キムチ鍋	牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 コーンスターチ	ゆず 大根 キャベツ 人参 千切りたくあん漬け もやし 干し椎茸 白菜キムチ ねぎ 白菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	698 34.0 344
30 木	米粉パン 牛乳 とうふハンバーグのケチャップソース ひよこ豆のサラダ 春雨と卵のスープ	牛乳 ひよこ豆 ベーコン 卵 豆腐	米粉パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ コーンスターチ 春雨	ブロッコリー 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ トマト	エネルギー たんぱく質 カルシウム	937 30.1 413
31 金	ごはん 牛乳 よごちち 青菜の昆布あえ ごま炊き	牛乳 昆布 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉	ごはん 油 パン粉 砂糖 里芋 こんにやく ごま	小松菜 キャベツ 人参 大根 さやいんげん 大根菜	エネルギー たんぱく質 カルシウム	867 29.9 568

今月の地場産食材の紹介

