



9月こんだてひょう (中学校)



令和6年度
砺波市学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | アレルギー対応 | 食品名 | | | | | |
|-----|--|---------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|---|--|---------------------------|
| | | | 主に体をつくるものになるもの | | 主に体の調子を整えるものになるもの | | 主にエネルギーのもとになるもの | |
| 2月 | ごはん 牛乳 ラザニア バインサラダ 夏野菜カレー | | ぶた肉 チーズ | 牛乳 | トマト アスパラ ピーマン にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル にんにく しょうが なす | 米 さとう ラザニア 小麦粉 じゃがいも | イタリアンドressing 油 バター |
| 3火 | ごはん 牛乳 サバの塩焼き 即席漬け すき焼き | | サバ ぶた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり しょうが はくさい たまねぎ こんにゃく ねぎ | 米 さとう | |
| 4水 | ごはん 牛乳 アジフライ 切干し大根のひたし もずく汁 | | アジ とり肉 | 牛乳 もずく | 小松菜 にんじん | 切干しだいこん キャベツ たまねぎ もやし えのき コーン ねぎ | 米 パン粉 小麦粉 さとう | ごま 油 |
| 5木 | キャロットパン 牛乳 チーズオムレツ ジャーマンポテト 中華風とうふ汁 | | 卵 ベーコン とうふ | 牛乳 チーズ わかめ | パセリ にんじん にら | たまねぎ はくさい しいたけ | キャロットパン さとう | 油 ごま油 |
| 6金 | ごはん 牛乳 ●エビと大豆のチリソース煮 ゆでブロッコリー ワンタンスープ | エビ | えび 大豆 ぶた肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん にら | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ | 米 でんぶん ワンタンの皮 | 油 マヨネーズ |
| 9月 | ごはん 牛乳 シシャモの天ぷら カリカリ梅あえ 冬瓜のみそ汁 | | 油揚げ みそ | 牛乳 シシャモ 煮干し粉 | にんじん | キャベツ きゅうり もやし 梅 たまねぎ とうがん だいこん えのき ねぎ | 米 小麦粉 | 油 |
| 10火 | ごはん 牛乳 千草焼き 白あえ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきふりかけ | | 卵 白和えの素 とり肉 | 牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 かぼちゃ | ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが たまねぎ しいたけ | 米 さとう じゃがいも コーンスターチ | ごま |
| 11水 | ごはん 牛乳 サケの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら じゃが豚キムチ | | サケ ぶた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん さやいんげん にら | ごぼう こんにゃく れんこん たまねぎ 白菜キムチ | 米 さとう でんぶん じゃがいも | 油 ごま油 |
| 12木 | アップルパン 牛乳 チキンナゲット ビーンズサラダ コーンクリームスープ | | とり肉 ミックスビーンズ ウインナー | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい ズッキーニ コーン にんにく | アップルパン 米粉 パン粉 小麦粉 | ごまドレッシング 油 |
| 13金 | お月見献立 ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグ 青菜のコーンあえ のっぺい汁 お月見デザート | | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 煮干し粉 | 小松菜 にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ コーン だいこん しょうが たまねぎ ねぎ | 米 さとう さいとも コーンスターチ お月見デザート | |
| 16月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 17火 | ごはん 牛乳 ポークシウマイ 枝豆サラダ ●親子煮 | 卵 | ぶた肉 とり肉 高野とうふ 卵 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり 枝豆 たまねぎ こんにゃく しいたけ ねぎ | 米 さとう シウマイの皮 パン粉 でんぶん じゃがいも | シーザードレッシング 油 |
| 18水 | ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ のりあえ 冬瓜のうま煮 | | ちくわ ぶた肉 厚揚げ | 牛乳 のり | 小松菜 にんじん | キャベツ たまねぎ とうがん 干しだいこん だいこん | 米 天ぷら粉 さとう | 油 |
| 19木 | コッペパン 牛乳 ワカサギのフリッター ビーフソテー ポトフ | | ベーコン とり肉 大豆 | 牛乳 ワカサギ | にんじん パセリ | キャベツ もやし たまねぎ とうがん だいこん | コッペパン 小麦粉 でんぶん パン粉 ビーフン じゃがいも | 油 |
| 20金 | 秋分の日献立 ごはん 牛乳 イワシのおろし煮 三色ひたし 麻婆なす | | ぶた肉 とうふ イワシ | 牛乳 | 小松菜 干しにんじん にら にんじん | もやし にんにく だいこん しょうが ねぎ しいたけ たけのこ なす | 米 コーンスターチ さとう | 油 ごま油 |
| 23月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 24火 | 二色ごはん 牛乳 ごまひたし 肉じゃが | | サケ ぶた肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん さやいんげん | グリーンピース もやし たまねぎ こんにゃく | 米 じゃがいも さとう | ごま |
| 25水 | となみたっぶり献立 ごはん 牛乳 地場産じゃがいもコロッケ 干しにんじんのナムル となみたっぶり豚汁 | | ぶた肉 みそ | 牛乳 | 小松菜 干しにんじん にんじん | たまねぎ もやし なす キャベツ ねぎ | 米 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 | 油 ごま油 |
| 26木 | 黒糖パン 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ グリーンサラダ 春雨スープ | | とり肉 ぶたレバー | 牛乳 | ブロッコリー にんじん にら | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい コーン しいたけ | 黒糖パン でんぶん 春雨 さとう | 油 和風ドレッシング |
| 27金 | ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 しば漬けあえ 厚揚げと大豆のうま煮 | | ニシン とり肉 厚揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり しば漬け たまねぎ | 米 じゃがいも さとう | |
| 30月 | コッペパン 牛乳 ウインナー 海藻サラダ マカロニスープ りんごジャム | | ウインナー とり肉 | 牛乳 海藻ミックス | ブロッコリー にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ | コッペパン じゃがいも マカロニ | 中華ドレッシング 油 りんごジャム |



・献立は都合により変更になることがあります。
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る
ことがありますので、食べたことのない食品がある場合は、
ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

| 今月の平均栄養価 | | | |
|----------|---------|--------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム |
| 基準 | 830kcal | 27~42g | 450mg |
| 提供量 | 789kcal | 29.1g | 381mg |

