

# 10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 別の食	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	
1 火	ごはん 牛乳 アンサンブルエッグ アスパラのサラダ とり肉とさつまいものみそ煮		卵 ベーコン とり肉 みそ	牛乳 チーズ	アスパラ にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ こんにゃく	米 さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	油 ごま
2 水	ごはん 牛乳 大学芋 ビーフソテー 肉団子スープ わかめふりかけ		ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ はくさい 干ししいたけ ねぎ	米 さとう さつまいも ビーフン パン粉 でんぶん	油 ごま
3 木	ごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ 昆布あえ ●厚揚げの錦とじ	卵	とり肉 厚揚げ 卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが はくさい たまねぎ だいこん こんにゃく グリンピース	米 でんぶん さとう コーンスターチ	
4 金	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ 納豆あえ みそ汁		カレイ みそ 納豆 とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん オクラ	もやし たくあん漬け キャベツ ねぎ	米 でんぶん じゃがいも	油
7 月	ごはん 牛乳 ワカサギのフライ きんぴらごぼう 冬瓜のそぼろ煮		ぶた肉 とり肉	牛乳 ワカサギ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しょうが たまねぎ だいこん 冬瓜 干ししいたけ こんにゃく	米 さとう パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油 ごま油
8 火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ナムル 大根のみそ汁		ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉 青のり	小松菜 にんじん	もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 天ぷら粉 さとう	油 ごま油 ごま
9 水	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 切干し大根のひたし ぶた肉と大豆のカレー煮		イワシ 大豆 ぶた肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	梅 切干しだいこん キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも さとう	
10 木	目の愛護デー献立		ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ 赤パプリカ にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ 冬瓜 だいこん	コッペパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも ブルーベリージャム	バター イタリアンドレッシング
11 金	ごはん 牛乳 春巻き コーンサラダ キムチ鍋		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きゅうり コーン はくさい しめじ はくさいキムチ	米 さとう はるさめ 春巻きの皮	油 ごま油
14 月	🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 スポーツの日 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉 🎉							
15 火	ごはん 牛乳 シシャモのフリッター 炒り大豆あえ 八宝菜		大豆 ぶた肉	牛乳 シシャモ	小松菜 にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ はくさい 干ししいたけ ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぶん コーンスターチ	油
16 水	トントンの日		卵	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 福神漬け にんにく しょうが たまねぎ	米 じゃがいも	油
17 木	黒糖パン 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ゆでブロッコリー ポトフ		ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん にら ブロッコリー パセリ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ 冬瓜 コーン だいこん	黒糖パン さとう コーンスターチ じゃがいも	油 マヨネーズ
18 金	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 青菜とわかめのひたし みそ汁		アジ とうふ みそ	牛乳 わかめ 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん	米 でんぶん さとう コーンスターチ	油
21 月	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ 三色ひたし ●卵とじ	卵	厚揚げ ぶた肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ しいたけ グリンピース	米 じゃがいも さとう コーンスターチ	ごま
22 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソース 青菜のおひたし さつま汁		とり肉 油揚げ みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん マッシュルーム ねぎ	米 パン粉 コーンスターチ さとう さつまいも	
23 水	となみたっぷり・霜降の日献立		サケ とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん しそ	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ 柿	米 でんぶん さとう じゃがいも	油
24 木	はちみつパン 牛乳 とり肉とレバーのケチャップからめ コールスローサラダ わかめスープ		とり肉 ぶたレバー	牛乳 わかめ	トマト にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい コーン	はちみつパン でんぶん さとう	油 コールスロー・ドレッシング
25 金	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 大豆サラダ 野菜のうま煮		ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ だいこん 干しだいこん 干ししいたけ こんにゃく しょうが	米 シュウマイの皮 パン粉 でんぶん さとう さといも	マヨネーズ
28 月	🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 振替休業日 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁 🍁							
29 火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 小松菜のコーンあえ きのご汁		サバ とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	米 さとう 白玉ふ	
30 水	新砺波市誕生20周年記念 にじゅうまるっと となみのわくわく給食							
	彩りごはん 牛乳 わくわくお祝いコロッケ 大門そうめんのゆず香サラダ となみ野菜の筑前煮 青りんごゼリー		ゆば とり肉 厚揚げ	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 ほうれんそう 干しにんじん しそ にんじん かぼちゃ	たまねぎ ゆず きゅうり もやし こんにゃく だいこん たけのこ 梅 コーン	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 春巻きの皮 さといも そうめん 青りんごゼリー	油 ごま油
31 木	ごはん 牛乳 イカのから揚げ しば漬けあえ ぶた汁		イカ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しば漬け だいこん はくさい ねぎ	米 でんぶん さつまいも	油



・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場合がありますので、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。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
提供量	785kcal	27.9g	387mg