



11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	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	
1 金	かに玉丼 牛乳 春雨あえ 白菜キムチ鍋		卵 カニ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり 白菜 たまねぎ しめじ こんにゃく 白菜キムチ	米 さとう コーンスターチ 春雨	ごま油
4 月	振替休日							
5 火	立冬の日献立 ごはん 牛乳 シシャモフライ れんこんサラダ 冬瓜のクリームスープ		シシャモ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん きゅうり たまねぎ 冬瓜 かぶ コーン	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	油 ごまドレッシング
6 水	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ のりあえ 厚揚げと大豆のうま煮		ちくわ とり肉 厚揚げ 大豆	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 天ぷら粉 じゃがいも さとう	油
7 木	●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 かぼちゃグラタン 青菜のコーンあえ ミートソース	そば	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 小松菜 にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	ソフト麺 コッペパン マカロニ 小麦粉 さとう コーンスターチ	バター 油
8 金	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		ぶた肉 みそ ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ
11 月	ごはん 牛乳 チーズオムレツ 海藻サラダ ハヤシライス		卵 ぶた肉	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	米 じゃがいも	イタリアンドレッシング 油
12 火	ごはん 牛乳 サワラのカレー焼き 白あえ 秋野菜のみそ汁 りんごヨーグルト		サワラ 白あえの素 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 煮干し粉 りんごヨーグルト	小松菜 にんじん	こんにゃく 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	米 さつまいも	ごま
13 水	ごはん 牛乳 春巻き はりはり漬け 麻婆豆腐		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 切干し大根 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ	米 春雨 春巻きの皮 さとう コーンスターチ	油 ごま油
14 木	レーズンパン 牛乳 キビナゴのかりかりフライ ビーンズサラダ わかめスープ		ミックスビーンズ とり肉	牛乳 キビナゴ わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 コーン ねぎ	レーズンパン さとう パン粉	油 マヨネーズ
15 金	小雪の日、和食の日献立 ごはん 牛乳 サバのみりん焼き かぶと青菜のゆかりあえ おでん		サバ 厚揚げ ちくわ	牛乳 煮干し粉 こんぶ	小松菜 にんじん しそ	かぶ 大根 こんにゃく	米 さとう 里いも	
18 月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグの和風ソースかけ ポテトサラダ 冬瓜の塩麴煮		とり肉 とうふ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり 大根 冬瓜 こんにゃく	米 パン粉 さとう コーンスターチ じゃがいも	マヨネーズ
19 火	学校給食となみの日 ごはん 牛乳 マスのゆずみそかけ よごし風ごまあえ のっぺい汁		マス みそ とり肉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	ゆず キャベツ 大根 たまねぎ ねぎ	米 でんぷん さとう 里いも コーンスターチ	油 ごま ごま油
20 水	ごはん 牛乳 イワシのすだちおろし煮 きんぴらごぼう ちゃんこ鍋		イワシ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	大根 すだち ごぼう れんこん たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう	油
21 木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット 花野菜サラダ かぼちゃスープ レインボーレッドキウイフルーツ		とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ レインボーレッドキウイフルーツ	コッペパン パン粉 米粉	コールスロドレッシング
22 金	ごはん 牛乳 ぶた肉とさつまいものみそからめ 三色ひたし 春雨スープ		ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 コーン	米 でんぷん さつまいも さとう 春雨	油
25 月	ごはん 牛乳 サバのみそオイル焼き コーンあえ ●卵とじ	卵	サバ みそ ぶた肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	
26 火	ごはん 牛乳 揚げギョウザ ナムル 中華風豆腐汁		とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく もやし 白菜 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 ギョウザの皮 さとう	油 ごま油 ごま
27 水	呉西(ゴ-セイ)な日献立 ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴ-セイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー		ぶた肉 牛肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 煮干し粉	しそ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 干しいたけ ねぎ	米 ハトムギ パン粉 さとう うどん ゼリー	油 青じそドレッシング
28 木	はちみつパン 牛乳 アジのトマトソース カラフルサラダ ポトフ		アジ ウインナー 大豆	牛乳	トマト にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ かぶ	はちみつパン さとう コーンスターチ じゃがいも	油
29 金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの大和あえ きざみ漬け 具だくさんみそ汁		とり肉 ぶたレバー 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん漬け 白菜 たまねぎ ねぎ	米 でんぷん さとう	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。

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
平均	804kcal	28.2g	390mg