



5月献立表 (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			
1	水	こどもの日献立	○	油揚げ	牛乳	小松菜	米 さとう	油	
		たけのごはん 牛乳 プリカツ コーンあえ すまし汁 こどもの日デザート		フリ とうふ ふ	煮干し粉	折り菜 にんじん	たけのこ もやし コーン 玉ねぎ えのき ねぎ	パン粉 小麦粉 ゼリー	
2	木	ソフト麺【中】減量コッペパン 牛乳 オムレツ 花野菜サラダ ミートソース	○	卵 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	コッペパン さとう ソフト麺 コーンスターチ	ごま油 油
		ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼き 青菜のごまマヨネーズあえ みそ汁		どり肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ	米 さとう コーンスターチ さつまいも てんぷん	マヨネーズ ごま
8	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ パインサラダ ぶた肉と大豆の塩麹煮	○	ちくわ ぶた肉 大豆	牛乳 青のり粉	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり パインアップル 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも 天ぷら粉	油
		シロエビバーガー (丸パン・シロエビのかき揚げ) 牛乳 春野菜のコールスロー 春雨スープ		シロエビ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 白菜 干しいたけ コーン ねぎ	丸パン 小麦粉 春雨	油 コーンスロドレッシング
10	金	ごはん 牛乳 チヂミ 青菜のナムル 厚揚げの錦とじ	○	タラ スルメイカ 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	キャベツ 玉ねぎ もやし グリーンピース	米 さとう 小麦粉 じゃがいも てんぷん	ごま油
		ごはん 牛乳 キピナゴのかりかり揚げ ビーフソテー ごまキムチ汁		ベーコン ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ ねぎ	米 さとう ビーフン 米粉	油 ごま
14	火	ごはん 牛乳 千草焼き しば漬けあえ 麻婆大根	○	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ 大根	米 さとう コーンスターチ	油 ごま油
		ごはん 牛乳 サバの塩焼き 納豆あえ じゃがいものそぼろ煮		サバ 納豆 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 大根 しょうが 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	米 さとう じゃがいも コーンスターチ	
16	木	はちみつパン 牛乳 ウインナーのケチャップからめ グリーンサラダ クリームシチュー	○	ウインナー とり肉	牛乳	トマト アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも はちみつパン 米粉 さとう コンスターチ	中華ドレッシング
		ごはん 牛乳 地場産揚げギョウザ 青菜のおひたし たけのこのみそ煮		ぶた肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にら 小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ こんにゃく	米 でんぷん さとう ギョウザの皮 じゃがいも	油 ごま油
20	月	揚げパン 牛乳 ビーンズサラダ ポトフ まるとヨーグルト	○	きな粉 ひよこ豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 大根	コッペパン さとう パン粉 でんぷん じゃがいも	油 ごまドレッシング
		ごはん 牛乳 シシャモのフリッター のりあえ ワンタンスープ		ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	米 小麦粉 ワンタンの皮 さとう	油
22	水	ごはん 牛乳 肉団子 即席漬け 親子煮	○	とり肉 卵	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが さやいんげん	米 パン粉 さとう じゃがいも	油
		ごはん 牛乳 アジのかば焼き 切り干し大根のひたし なめこのみそ汁		アジ とうふ みそ	牛乳 煮干し粉 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	米 さとう でんぷん コーンスターチ	油
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ とりそぼろきんぴら 韓国風肉じゃが	○	厚揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく にんにく 玉ねぎ しめじ	米 さとう コーンスターチ じゃがいも	ごま ごま油 油
		ごはん 牛乳 エビシウマイ おひたし ハヤシライス		タラ エビ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも シウマイの皮	油
28	火	ごはん 牛乳 イワシのしょうが煮 合わせ漬け ちゃんご鍋	○	ぶた肉 とうふ イワシ	牛乳 煮干し粉	にんじん	きゅうり キャベツ 福神漬け 玉ねぎ ねぎ こんにゃく 白菜	米 さとう	
		ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの大和あえ いり大豆あえ みそ汁		とり肉 ぶたレバー いり大豆粉	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油
30	木	米粉パン 牛乳 サワラのカレー揚げ スパゲッティサラダ 中華スープ	○	サワラ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ コーン	米粉 パン スパゲッティ でんぷん	油 シーサードレッシング ごま油
		ごはん 牛乳 回鍋肉 ゆでブロッコリー もずく汁 庄川鮎の塩焼き (中3のみ)		ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 もずく	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	ごま油 マヨネーズ

今月の地場産食材の紹介



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	796kcal	28.0g	380mg