



6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			主にエネルギーのもとになるもの		
3月	ごはん 牛乳 ショウロンポー 春雨サラダ 八宝菜		ぶた肉	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが	玉ねぎ 白菜 たけのこ キャベツ	米 春雨 さとう	コーンスターチ ショウロンポーの皮 でんぷん	ごま油
4火	かみかみ献立 ごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 海藻サラダ 厚揚げと大豆のみそ煮 しそかつおぶりかけ		ホタルイカ とり肉 厚揚げ 大豆 イワシ カツオ みそ	牛乳 海藻ミックス のり	にんじん ブロッコリー しそ	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう 小麦粉	油 中華ドレッシング ごま		
5水	ごはん 牛乳 サケの塩麹みそだれ 即席漬け キムチ汁		サケ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しょうが	白菜 玉ねぎ 白菜キムチ	米 コーンスターチ さとう		
6木	はちみつパン 牛乳 グラタン 切りほ だいこん ようふういた たまご 切干し大根の洋風炒め ●トマトと卵のスープ	○	ベーコン 卵 とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん ほうれんそう トマト	切干し大根 コーン もやし 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 コーンスターチ マカロニ	はちみつパン 小麥粉 コーンスターチ	バター	
7金	ごはん 牛乳 枝豆コロッケ かりかり梅あえ じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 キャベツ もやし こんにゃく 梅	しょうが 玉ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスターチ	パン粉 油 小麥粉	
10月	ごはん 牛乳 イワシの梅煮 まーぼーどうふ れいとうおうとう 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁		みそ イワシ	牛乳	にんじん さやいんげん 煮干し粉	ごぼう こんにゃく しいたけ 梅	れんこん 玉ねぎ	米 さとう	じゃがいも ごま油 ごま	
11火	ごはん 牛乳 オムレツ 刻み漬け まーぼーどうふ れいとうおうとう 麻婆豆腐 冷凍黄桃		ぶた肉 とうふ 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たくあん漬け たくあん漬け ねぎ 黄桃	米 コーンスターチ	ごま油	
12水	ごはん 牛乳 アジのかば焼き あおな 青菜のコーンあえ ごま炊き		アジ とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし コーン 大根 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	でんぷん コーンスターチ	ごま油	
13木	レーズンパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ビーンズサラダ コンソメスープ		とり肉 ミックスビーンズ	牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん	えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン ねぎ	米 さとう コーンスターチ	レーズンパン パン粉 コンソメ	コースロードレッシング	
14金	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 三色ひたし とろろ ぶた肉と大豆のうま煮 まるとヨーグルト		サバ ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう じゃがいも			
17月	休業日									
18火	ごはん 牛乳 アジフライ いし ひじきの炒り煮 みそ汁		アジ ちくわ とうふ	みそ ひじき 煮干し粉	牛乳	にんじん さやいんげん 煮干し粉	こんにゃく えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	米 さとう パン粉	小麦粉 油	ごま油
19水	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ にらともやしのナムル ワンタンスープ		厚揚げ ぶた肉 とり肉	みそ 牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが もやし にんにく 玉ねぎ 白菜 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 さとう コーンスターチ ワンタンの皮	ごま油 ごま	
20木	米粉パン 牛乳 シシャモのフリッター グリーンサラダ ポトフ		ワインナー	牛乳 シシャモ	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	キャベツ 玉ねぎ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも	イタリアンドレッシング 油	
21金	ごはん 牛乳 ●イカと大豆の甘辛からめ あおな 青菜のひたし ぶた汁	○	イカ 大豆 ぶた肉	みそ 牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ 大根	玉ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	
24月	ごはん 牛乳 卵焼き ゆかりあえ カレー		卵 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	しそ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも さとう	油		
25火	ごはん 牛乳 とり肉とレバーの甘酢からめ ごまひたし 具だくさん汁		とり肉 ぶたレバー とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 でんぷん さとう 白玉ふ	油 ごま		
26水	ごはん 牛乳 カレイの竜田揚げ なつめ 納豆あえ すき焼き		カレイ ぶた肉 焼きとうふ	納豆 牛乳	にら 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	たくあん漬け 玉ねぎ	米 でんぷん さとう	油	
27木	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ドレッシングサラダ ビーンズチャウダー りんごジャム		とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも りんごジャム	米粉 フレンチドレッシング	
28金	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 こんぶ 昆布漬け ●親子煮	○	ニシン ごうやどろふ 卵	とり肉 牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	米 さとう じゃがいも			

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	790kcal	29.3g	394mg