



12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	
2月	ごはん 牛乳 春巻き 青菜のナムル ポテトスープ		ウインナー とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 春巻きの皮 春雨 さとう じゃがいも	ごま油 油
3火	ごはん 牛乳 ワカサギのフリッター かおり漬け ぶた肉と大豆のうま煮		ぶた肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ワカサギ	にんじん 広島菜 京菜 大根菜 さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう 小麦粉 でんぷん パン粉 じゃがいも	油
4水	ごはん 牛乳 アンサンブルエッグ 切干し大根のキムチ炒め わかめスープ		卵 ベーコン ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし 切干し大根 白菜キムチ キャベツ	米 じゃがいも さとう でんぷん コーンスターチ 春雨	ごま油
5木	●ソフト麺 減量キャロットパン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ ミートソース	そば	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 さとう 減量キャロットパン コーンスターチ パン粉	ごまドレッシング 油
6金	大雪の日献立		アジ	牛乳	小松菜	キャベツ 白菜	米 でんぷん	油
	ごはん 牛乳 アジのかば焼き 青菜のひたし 白菜鍋		ぶた肉 とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ	さとう コーンスターチ	
9月	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ごまあえ 根菜汁		とり肉 油揚げ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根	米 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま
10火	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらごぼう さつまいものみそ汁		サバ とり肉 みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう さつまいも	ごま油
11水	ごはん 牛乳 イワシの生姜煮 かぶの昆布あえ すき焼き		イワシ ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 こんにゃく ねぎ	米 さとう	
12木	おはなし献立「くまのプーさん」		カレー	牛乳	かぼちゃ	キャベツ	はつみつパン でんぷん	コールスロドレッシング
	はちみつパン 牛乳 フィッシュフライ ラビットのサラダ 森のシチュー		とり肉 白いんげん豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油
13金	わかめごはん 牛乳 ベーコン巻き卵焼き コーンあえ ぶた汁		卵 ベーコン ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし コーン たまねぎ 大根 ねぎ	米 さとう 里いも	
16月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのケチャップソース はりはり漬け ●卵とじ	卵	とり肉 卵 とうふ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ 切干し大根 たけのこ	米 さとう でんぷん コーンスターチ パン粉 じゃがいも	ごま
17火	となみたつぷり・冬至の日献立		ブリ	牛乳	にんじん	かぶ キャベツ	米	ごま
	ごはん 牛乳 ブリカツ かぶのゆず香あえ いとこ煮 ひじきふりかけ		あずき 油揚げ みそ	煮干し粉 ひじき	かぼちゃ	ゆず 大根 こんにゃく	パン粉 小麦粉 さとう 里いも	油
18水	ごはん 牛乳 千草焼き 納豆あえ 大根のそぼろ煮		卵 納豆 ぶた肉	牛乳	にんじん 小松菜 オクラ さやいんげん	ねぎ もやし たくあん漬け しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	米 さとう コーンスターチ	
19木	パンパン 牛乳 アジフライ ポテトサラダ チキンスープ		アジ とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	パンパン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 マヨネーズ
20金	ごはん 牛乳 とり肉とレバーのみそからめ 海藻サラダ うすくず汁		とり肉 ぶたレバー とうふ みそ	牛乳 海藻ミックス 煮干し粉	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう コーンスターチ	油 和風ドレッシング
23月	クリスマス献立		とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	米	フレンチドレッシング
	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンサラダ カレー クリスマスデザート		ぶた肉		トマト 	にんにく しょうが たまねぎ 黄パプリカ	じゃがいも クリスマスデザート	油
24火	ごはん 牛乳 ショウロンポー 三色ひたし 麻婆大根		ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 ヤーコン ねぎ	米 さとう 春雨 ショウロンポーの皮 コーンスターチ	ごま油

今月の地場産食材の紹介



・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
提供量	804kcal	28.5g	370mg