

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1材料+ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの竜田揚げ 磯和え 豆腐と野菜のうま煮 バナナ	ふくらぎ 豚肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 いんげん	生姜 もやし 玉ねぎ 白菜 バナナ	ごはん でん粉 砂糖	油	942	39.0	30.8	2.5
2	金	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ こぶきいも 若竹汁 かしわもち	ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	筍 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 かしわもち		769	26.6	18.1	2.8
5	月	こ ど も の 日										
6	火	振 替 休 日										
7	水	ごはん 牛乳 焼肉 ゆでブロッコリー みそ汁 味付け小魚	豚肉 高野豆腐	牛乳 味付け小魚	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油	743	34.9	25.0	3.0
8	木	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ しょうがひたし 大和煮	ホキ 豚肉	牛乳 青のり	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 大根 干ししいたけ	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	802	33.6	24.6	2.5
9	金	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 あわせ和え 豆腐の錦とじ	いわしの生姜煮 木綿豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま	774	35.8	24.9	2.5
12	月	コッペパン 牛乳 スパニッシュオムレツ コーンサラダ クリームスープ	スパニッシュオムレツ ウインナー	牛乳 生クリーム	人参	白菜 きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホホワイトルウ	809	28.6	33.3	4.1
13	火	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え すきやき	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳	小松菜 ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく 麩	油 ごま	815	29.9	29.4	1.8
14	水	菜めし 牛乳 あじのから揚げ きざみ和え 和風ポトフ	鰯 肉団子	牛乳	人参	キャベツ きゅうり セロリー 大根 玉ねぎ	菜めし でん粉 じゃが芋	油	787	31.4	24.6	3.4
15	木	ごはん 牛乳 肉シューマイ 香味和え 回鍋肉	肉シューマイ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍	ごはん 砂糖	ごま油 油	794	33.2	25.4	2.3
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き そえ野菜 大豆の磯煮	照焼きチキン 豚肉 うす揚げ 大豆	牛乳 ひじき	人参 いんげん	キャベツ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	753	30.6	26.1	2.2
19	月	食パン 牛乳 あっさりチキン きゅうりもみ 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	ねぎ きゅうり セロリー 玉ねぎ キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋		751	37.6	27.4	4.6
20	火	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ ごまびたし 白玉汁	豆腐	牛乳 きびなごのさくさく 揚げ	小松菜 人参	キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん 白玉団子	油 ごま	813	29.7	23.5	1.9
21	水	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 野菜ソテー 厚揚げの中華煮込み	にしんの照り煮 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	827	36.1	31.3	2.8
22	木	ごはん 牛乳 たべきリンハヤシ 卵ロール フルーツミックス	ベーコン 卵ロール	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご みかん バナナ パインアップル	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	871	26.5	23.2	3.3
23	金	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え 酢豚	えび包子 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 筍 干ししいたけ	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 油	906	27.2	28.3	2.4
26	月	コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーのカレー風味 イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 豚レバー	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参 かぼちゃ	生姜 キャベツ 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	863	35.0	30.5	3.8
27	火	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き おひたし 呉汁 バナナ	さばの銀紙焼き 木綿豆腐 大豆	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 大根 ねぎ バナナ	ごはん		792	33.3	22.3	2.9
28	水	ごはん 牛乳 ふくらぎのえごまだれ いり大豆和え 豚汁	ふくらぎ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳	えごまの葉 人参	生姜 キャベツ もやし 大根	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	884	37.8	30.8	2.6
29	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 小松菜とひじきのナムル えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干ししいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	782	25.6	25.0	3.1
30	金	ごはん 牛乳 千草焼き なます かやくうどん のり佃煮	千草焼き (卵) 豚肉 うす揚げ	牛乳 のり佃煮	人参	大根 干ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん		834	30.1	19.9	4.8

※学校給食の食材について
富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。
※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。