

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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 酢の物 肉豆腐	赤魚の照焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく		760	34.9	22.0	2.9
3	火	食パン 牛乳 チリコンカン こふきいも キャベツスープ ポケットチーズ	豚肉 金時豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし	食パン じゃが芋	油	764	32.2	31.3	4.8
4	水	雑穀入りごはん 牛乳 いかフライ 華風和え すいとん	いかフライ 木綿豆腐	牛乳	人参	きゅうり もやし 大根 ねぎ	ごはん 雑穀米 すいとん	油 ごま油	753	26.7	20.6	2.4
5	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 青菜のごま和え 関東だき	厚焼き卵 さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	712	27.5	20.0	2.1
6	金	ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉	油 ごま油	827	26.0	31.1	2.6
9	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 小松菜ひたし 高野豆腐のごまみそマーボー	いわしの土佐煮 豚肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	797	36.0	27.9	2.5
10	火	コッペパン 牛乳 オムレツ きのこと豆のアヒージョ ポトフ	オムレツ ベーコン ひよこ豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく セロリー エリンギ 玉ねぎ かぶ	コッペパン じゃが芋	オリーブオイル	796	33.9	30.6	4.2
11	水	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きゅうりもみ 沢煮椀 冷凍みかん	豚肉 うす揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ みかん	ごはん 砂糖		735	29.9	23.4	2.4
12	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの竜田揚げ よごし 大和煮	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	生姜 白菜 筍	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	890	35.6	30.1	2.6
13	金	市総合選手権大会口										
16	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイサラダ 鶏肉と根菜のごま煮 大豆ふりかけ	さばの塩焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく でん粉 大豆ふりかけ	油 ごま	818	34.3	30.1	2.9
17	火	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーのりんごソースからめ かぶのサラダ ビーンズポタージュ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜 人参	生姜 りんご かぶ きゅうり 玉ねぎ	米粉コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワइटルウ	955	43.2	28.2	4.6
18	水	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 花野菜サラダ	豚肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ カリフラワー	ごはん じゃが芋	油 カレールウ コーンクリーミー ドレッシング	833	31.3	28.6	2.6
19	木	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め おひたし すまし汁 バナナ	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ バナナ	ごはん でん粉	油	751	31.6	24.0	1.9
20	金	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ わかめの中華あえ 厚揚げのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	897	37.1	32.6	2.4
23	月	ごはん 牛乳 あじのみりん焼き あわせ和え みそワタンスープ ぶどうゼリー	あじのみりん焼き 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たくあん もやし	ごはん ワタンの皮 ぶどうゼリー	ごま	721	30.5	18.2	3.0
24	火	コッペパン 牛乳 いわしメンチカツ コロコロサラダ クリーム煮	(冷) いわしメンチカツ 鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 枝豆 人参	とうもろこし レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワइटルウ	855	40.9	30.2	4.0
25	水	ごはん 牛乳 えび包子 えび包子 なます もずくと卵のすまし汁	えび包子 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 にら	大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉		715	26.7	21.9	2.1
26	木	ごはん 牛乳 ホキと大豆のマリアナスソースからめ 大根サラダ ベーコンとじゃがいもの煮物	ホキ 大豆 ベーコン	牛乳	人参	生姜 にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	817	30.0	22.6	2.9
27	金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼肉) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (錦糸卵) 中華スープ 味付け小魚	豚肉 錦糸卵 豆腐	牛乳 味付け小魚	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	778	36.5	26.8	3.8
30	月	ごはん 牛乳 さばのレモン味 ひじきのごま和え 冬瓜スープ	まぐろ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 生姜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	818	33.1	30.5	3.3

※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。