

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		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		114kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8/28 木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 香味和え マーボー豆腐 	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし ねぎ 生姜 にんにく 菊 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	841	30.1	31.6	2.3
29 金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き もずくのチャプチェ 中華かき玉汁	ふくらぎの照り焼き 豚肉 卵	牛乳 もずく	人参	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	776	33.2	29.0	3.7
9/1 月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃージュ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルフ	870	30.9	34.9	3.7
2 火	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 ゆでブロッコリー はくさいスープ 梨	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし キムチ 玉ねぎ 白菜 梨	ごはん 砂糖	油	731	30.4	26.0	2.7
3 水	セルフおにぎり 牛乳 高野豆腐のみそ汁 バイン缶詰 野菜ふりかけ 防災の日献立	高野豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 干ししいたけ バインアップル	ごはん じゃが芋 野菜ふりかけ		629	17.9	15.0	2.0
4 木	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ きざみ和え 冬瓜のそぼろあん	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	739	24.7	26.7	1.8
5 金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ブロッコリーとときのこのソテー ベーコンとじゃがいもの煮物	さばの銀紙焼き ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	しめじ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	780	31.7	22.2	2.6
8 月	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ 野菜のスープ煮 バナナ	チーズオムレツ 肉団子	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜 バナナ	コッペパン じゃが芋	コーンクリーム ドレッシング	822	30.8	28.9	3.9
9 火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ブロッコリーの和え物 畑々春雨スープ	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	ブロッコリー 人参	キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 菊 ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	799	25.5	31.8	3.1
10 水	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 酢の物 筑前だき	いわしの生姜煮 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり ごぼう 菊	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	710	29.8	17.6	2.4
11 木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 五目みそ汁	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	776	30.5	25.9	2.8
12 金	ごはん 牛乳 あじのみりん焼き ゆかり和え 大豆の磯煮	あじのみりん焼き 豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり 人参 いんげん	キャベツ ごぼう もやし	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	780	38.1	25.6	1.8
15 月	敬老の日 										
16 火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ もやしのナムル 沢煮機	鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	ねぎ 大根 もやし 干ししいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	767	31.3	28.5	2.4
17 水	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ あわせ和え サッポロラーメン	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳		キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし	ごはん 中華めん		852	28.5	19.1	5.9
18 木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜ソテー 肉豆腐	厚焼き卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油	769	33.4	25.6	2.6
19 金	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き 白菜ひたし さつま汁	ふくらぎ 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	白菜 大根 生姜	ごはん でん粉 砂糖 さつま芋	油	870	31.1	28.3	2.5
22 月	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 しょうがひたし トマト肉じゃが	にしんの照り煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参 トマト	キャベツ 生姜 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	797	32.4	24.7	2.7
23 火	秋分の日 										
24 水	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ いり大豆和え つみれ汁 のり佃煮	豚肉 大豆 つみれ	牛乳 のり佃煮	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根 白菜	ごはん でん粉 砂糖	油	779	30.4	26.6	2.9
25 木	ごはん 牛乳 とやまのえごま入りガパオライス レモンサラダ 卵スープ ポケットチーズ	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ピーマン えごまの葉 ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ なす レモン キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉	油	738	31.2	24.4	3.7
26 金	ごはん 牛乳 ホキの甘みそかけ 甘酢和え すまし汁	ホキ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	771	32.2	25.8	2.9
29 月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ 大根サラダ クリームスープ	ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルフ	833	33.7	30.0	4.3
30 火	菜めし 牛乳 さんまのマーマレード煮 コーン和え 団子汁 お月見ゼリー 	さんまのオレンジ煮 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし えのきたけ ねぎ	菜めし 白玉団子 月見ゼリー		773	27.1	21.0	3.4

※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。