

## 令和7年 10月予定献立表

富山市南学校給食センター

| 実施日<br>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                 |                    | 1食分<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分       |
|            |                                                                                                                                     | 1群                             | 2群             | 3群                           | 4群                                     | 5群                          | 6群                 |               |            |           |          |
| 1 水        | 菜めし 牛乳<br>さんまのマーマレード煮<br>コーンとえ 団子汁<br>お月見ゼリー  月見献立 | さんまのオレンジ煮<br>木綿豆腐              | 牛乳             | チンゲンサイ<br>人参                 | 白菜<br>とうもろこし<br>えのきたけ ねぎ               | 菜めし 白玉団子<br>月見ゼリー           |                    | 773           | 27.1       | 21.0      | 3.4      |
| 2 木        | ごはん 牛乳<br>さばの竜田揚げ ごま和え<br>豚肉の炒め煮                                                                                                    | さば<br>豚肉                       | 牛乳             | 人参                           | 生姜 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ                    | ごはん でん粉<br>砂糖 ごんにやく<br>じゃが芋 | 油<br>ごま            | 897           | 36.9       | 31.0      | 2.6      |
| 3 金        | ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>ゆで卵 ビーンズサラダ                                                                                                     | 豚肉 卵<br>赤えんどう<br>青えんどう<br>ひよこ豆 | 牛乳             | 人参<br>ブロッコリー                 | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 大根                      | ごはん じゃが芋<br>砂糖              | 油<br>ハヤシルウ         | 822           | 30.1       | 26.4      | 3.1      |
| 6 月        | ごはん 牛乳 いわしの梅煮<br>納豆和え<br>鶏肉と里芋のごま煮                                                                                                  | いわしの梅煮<br>納豆 鶏肉                | 牛乳             | 小松菜 人参                       | たくあん<br>大根                             | ごはん<br>ごんにやく 里芋<br>砂糖       | ごま                 | 744           | 33.0       | 20.3      | 2.4      |
| 7 火        | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃコロッケ そえ野菜<br>豆と鶏肉のトマト煮                                                                                              | 鶏肉<br>いんげん豆                    | 牛乳             | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー<br>人参 トマト | キャベツ 玉ねぎ                               | コッペパン<br>じゃが芋               | 油                  | 849           | 33.5       | 26.9      | 4.1      |
| 8 水        | 中 教 研                                                                                                                               |                                |                |                              |                                        |                             |                    |               |            |           | 給食はありません |
| 9 木        | ごはん 牛乳<br>ししゃものから揚げ<br>わかめサラダ<br>みそけんちん汁                                                                                            | 厚揚げ                            | 牛乳 ししゃも<br>わかめ | 人参                           | キャベツ もやし<br>大根 ごぼう<br>干しいいたけ           | ごはん でん粉<br>砂糖 ごんにやく         | 油<br>ごま油           | 746           | 27.2       | 29.7      | 2.7      |
| 10 金       | 市中学校新人大会                                                                                                                            |                                |                |                              |                                        |                             |                    |               |            |           | 給食はありません |
| 13 月       | スポーツの日                                           |                                |                |                              |                                        |                             |                    |               |            |           |          |
| 14 火       | ごはん 牛乳 卵ロール<br>れんこんとまこもたけのきんぴら<br>ポトフ きときとランチ                                                                                       | 卵ロール<br>さつま揚げ<br>豚肉            | 牛乳             | いんげん<br>人参                   | れんこん<br>マコモタケ<br>玉ねぎ 大根                | ごはん 砂糖<br>じゃが芋              | 油                  | 770           | 28.5       | 22.3      | 2.5      |
| 15 水       | ごはん 牛乳<br>しいらのレモン味<br>おひたし<br>なめこ汁                                                                                                  | しいら<br>木綿豆腐                    | 牛乳             | 小松菜<br>人参                    | レモン 白菜<br>大根<br>なめこ                    | ごはん<br>米粉<br>砂糖             | 油                  | 734           | 32.9       | 23.7      | 2.7      |
| 16 木       | ごはん 牛乳<br>照り焼きチキン<br>さつまいもとひじきのサラダ<br>ビーフンスープ 柿                                                                                     | 照焼きチキン<br>ベーコン                 | 牛乳<br>ひじき      | 人参                           | きゅうり 玉ねぎ<br>もやし ねぎ 柿                   | ごはん 砂糖<br>さつま芋<br>ビーフン      | マヨネーズ              | 860           | 26.7       | 25.8      | 3.2      |
| 17 金       | ごはん 牛乳<br>小魚入りフライビーンズ<br>きざみ和え はくさいなべ                                                                                               | 大豆 豚肉<br>焼き豆腐                  | 牛乳<br>かえり煮干し   | 人参                           | キャベツ<br>きゅうり 白菜<br>ねぎ                  | ごはん 米粉<br>砂糖<br>ごんにやく       | 油                  | 775           | 34.2       | 27.5      | 2.1      |
| 20 月       | ごはん 牛乳<br>鶏肉のごま揚げ 花野菜サラダ<br>わかめスープ                                                                                                  | 鶏肉 豆腐                          | 牛乳<br>わかめ      | ブロッコリー<br>人参                 | カリフラワー<br>玉ねぎ<br>もやし                   | ごはん<br>小麦粉<br>でん粉           | 油 ごま<br>フレンチドレッシング | 769           | 31.4       | 30.0      | 2.4      |
| 21 火       | コッペパン (減) 牛乳<br>あらびきウインナー<br>大根サラダ 焼きそば<br>ポケットチーズ                                                                                  | ウインナー<br>豚肉                    | 牛乳<br>チーズ      | グリーンアスパラガス<br>人参             | 大根 キャベツ<br>もやし                         | コッペパン<br>砂糖<br>中華めん         | ごま油<br>油           | 798           | 32.3       | 39.7      | 4.6      |
| 22 水       | ごはん 牛乳<br>コーンシュマイ<br>香味和え<br>厚揚げのうま煮                                                                                                | 豚肉 厚揚げ                         | 牛乳             | チンゲンサイ<br>人参                 | キャベツ ねぎ<br>生姜 玉ねぎ<br>もやし               | ごはん<br>砂糖                   | ごま油                | 837           | 36.9       | 26.9      | 2.1      |
| 23 木       | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮 いり大豆和え<br>卵とじ                                                                                                      | さばのみそ煮<br>大豆 鶏肉<br>高野豆腐 卵      | 牛乳             | 小松菜 人参                       | 白菜<br>玉ねぎ                              | ごはん 砂糖<br>ごんにやく<br>じゃが芋     |                    | 870           | 37.9       | 30.0      | 2.7      |
| 24 金       | ごはん 牛乳<br>ホキとじゃがいもの甘からめ<br>かぶの色どり みそ汁                                                                                               | ホキ うす揚げ                        | 牛乳             | 人参                           | かぶ きゅうり<br>白菜                          | ごはん でん粉<br>じゃが芋 砂糖          | 油                  | 753           | 25.8       | 27.5      | 2.6      |
| 27 月       | ごはん 牛乳<br>あじのえごま揚げ<br>チンゲンサイひたし おでん                                                                                                 | あじ<br>がんもどき                    | 牛乳             | えごまの葉<br>チンゲンサイ<br>人参        | もやし<br>大根                              | ごはん 小麦粉<br>ごんにやく<br>じゃが芋 砂糖 | 油                  | 761           | 32.0       | 23.8      | 2.3      |
| 28 火       | 食パン 牛乳<br>ミートボール アスパラサラダ<br>秋の香りシチュー                                                                                                | ミートボール<br>ベーコン                 | 牛乳             | グリーンアスパラガス<br>人参             | キャベツ 玉ねぎ<br>しめじ                        | 食パン 砂糖<br>じゃが芋<br>さつま芋 米粉   | 油                  | 760           | 29.9       | 26.5      | 4.2      |
| 29 水       | ごはん 牛乳<br>鶏肉とレバーのケチャップからめ<br>ゆでキャベツ マカロニスープ<br>バナナ                                                                                  | 豚レバー<br>鶏肉<br>ウインナー            | 牛乳             | 人参                           | キャベツ 玉ねぎ<br>バナナ                        | ごはん でん粉<br>砂糖<br>マカロニ       | 油                  | 845           | 30.7       | 25.3      | 2.5      |
| 30 木       | ごはん 牛乳<br>にしんのみぞれ煮 よごし<br>じゃがいものそぼろ煮                                                                                                | にしんのみぞれ煮<br>鶏肉                 | 牛乳             | 小松菜<br>人参                    | 白菜<br>玉ねぎ                              | ごはん 砂糖<br>じゃが芋 でん粉          | ごま<br>油            | 804           | 31.3       | 24.6      | 2.5      |
| 31 金       | ごはん 牛乳<br>ブルコギ 華風和え<br>中華かきたま汁                                                                                                      | 豚肉<br>豆腐<br>卵                  | 牛乳             | にら<br>人参                     | にんにく 玉ねぎ<br>もやし 大根<br>きゅうり<br>えのきたけ ねぎ | ごはん<br>砂糖<br>でん粉            | 油<br>ごま油           | 719           | 29.7       | 26.9      | 2.7      |

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。