

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1食 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	文化の日 										
4	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ハンサンスー サムゲタンスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 もち麦	油 ごま油	736	27.8	25.7	2.8
5	水	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 福神和え カレーうどん	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳	人参	白菜 福神漬 玉ねぎ	ごはん 砂糖 うどん	カレールウ	872	26.0	21.0	3.3
6	木	ごはん 牛乳 かにたま 煮豆 ごま豆腐鍋	かに玉 金時豆 豚肉 厚揚げ 豆乳	牛乳	人参	白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま	872	37.3	27.8	2.5
7	金	ごはん 牛乳 豚肉の磯辺揚げ コーン和え ポテトスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	もやし とうもろこし 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃが芋	油	785	28.2	26.7	2.5
10	月	米粉コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ 野菜サラダ クリーム煮	ハンバーグ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	939	42.5	26.9	4.3
11	火	ごはん 牛乳 あじフライ ゆかり和え 卵とじ	あじフライ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	829	34.6	26.8	2.5
12	水	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの香味ソース かぶの色どり みそ汁	豚レバー 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 人参	生姜 ねぎ かぶ 玉ねぎ 白菜	ごはん 米粉 砂糖	油	734	30.1	24.3	3.0
13	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き えのきのごま和え 関東だき	さばの銀紙焼き がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 えのきたけ 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	773	31.9	21.9	2.4
14	金	ごはん 牛乳 豚肉のおろし炒め ゆでブロッコリー ワントンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 大根 白菜 もやし	ごはん でん粉 ワントンの皮	油	726	28.5	23.6	2.7
17	月	食パン 牛乳 チリコンカン そえ野菜 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	豚肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	食パン じゃが芋	油	775	31.6	29.4	4.4
18	火	ソフト麺 牛乳 学校給食とやまの日 ソフト麺のとやまの五目あん さつまいものきなことくわの葉がらめ りんごヨーグルト	豚肉 きな粉	牛乳 りんごヨーグルト	人参 くわの葉	筍 もやし 白菜 しいたけ ねぎ	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油	904	33.3	22.7	6.9
19	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 大根のえごまサラダ たまごともずくのスープ	ふくらぎの西京焼き 豆腐 卵	牛乳 もずく	えごまの葉 チンゲンサイ	大根 きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	755	32.0	26.7	3.3
20	木	ごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ チンゲンサイひたし 厚揚げのそぼろ煮 大豆ふりかけ	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 玉ねぎ もやし	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 大豆ふりかけ	油	875	40.7	30.9	2.2
21	金	ごはん 牛乳 焼き肉丼 ナムル 具だくさん汁	豚肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん じゃが芋	油 ごま油	701	26.5	23.5	2.7
24	月	振替休日										
25	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 もやしのおひたし ごまけんちん みかん	いわしの梅煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 生姜 みかん	ごはん こんにゃく 里芋	ごま	766	32.8	23.3	2.3
26	水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ カラフルサラダ 韓国風すきやき	ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	851	31.1	30.6	1.9
27	木	ごはん 牛乳 学校給食とやまの日 ふくらぎのかば焼き とろろ昆布和え ミニトマト とやまの野菜たっぷりみそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 とろろ昆布	小松菜 ミニトマト 人参	きゅうり 大根 しめじ みょうが ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	830	30.7	31.0	2.5
28	金	ごはん 牛乳 千草焼き いり大豆和え ベーコンとじゃがいもの煮物	千草焼き 大豆 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		738	25.9	21.0	2.5

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。

