




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		12歳*	蛋白質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)		
8	水	始業式										
9	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いり大豆和え 塩肉じゃが	いわしの梅煮 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	770	31.6	21.4	2.3
10	金	入学式										
13	月	ごはん 牛乳 ホキとひよご豆の甘からめ きゅうりもみ けんちん汁	ホキ ひよご豆 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 きゅうり 大根 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	736	29.4	22.5	2.4
14	火	コッペパン(減) 牛乳 オムレツ グリーンサラダ 焼きそば ポケットチーズ	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー グリーンアスパラガス チンゲンサイ 人参	生姜 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	722	31.2	33.0	4.5
15	水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター わかめのチヨナムル 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかさぎフリッ ター わかめ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	799	32.3	29.6	2.3
16	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 春雨のピリ辛炒め 関東だき 大豆ふりかけ	ぎょうざ さつま揚げ がんもどき	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく じゃが芋 大豆ふりかけ	ごま油	798	25.4	20.6	2.1
17	金	ごはん 牛乳 チキンカレー チンゲンサイサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし とうもろこし パインアップル 桃 バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	816	27.2	20.1	2.8
20	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかり和え 親子煮	さばのみそ煮 鶏肉 卵	牛乳	ゆかり 人参	白菜 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		850	40.1	27.5	2.4
21	火	食パン 牛乳 ポークソテー ゆでブロッコリー クリームシチュー メープルジャム	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ りんご	食パン 砂糖 じゃが芋 メープルジャム	油 ホワイトルウ	875	38.4	29.6	4.2
22	水	ちらし寿司 牛乳 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">入学祝い献立</span> 鶏肉のから揚げ コーン和え すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	ちらし寿司 でん粉 いちごクレープ	油	882	32.7	27.9	4.8
23	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの利久揚げ しょうがひたし みそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし 大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま	826	30.5	31.7	2.3
24	金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 海藻サラダ マーボー豆腐	にんじんシューマイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	831	33.7	29.4	3.0
27	月	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ 磯和え 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	大豆 鶏肉	牛乳 かえり煮干し のり	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	758	32.5	19.8	2.0
28	火	ごはん 牛乳 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">こどもの日献立</span> 鯉のぼりハンバーグ よごし 若竹汁 かしわもち	ハンバーグ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜 筍 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 かしわもち	ごま	760	26.3	20.7	2.7
29	木	昭和の日										
30	木	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え 中華かきたま汁	豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜	ごはん でん粉	油 ごま油	707	29.4	26.9	2.8

※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。