



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		17材* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	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		人参	玉ねぎ キャバツ きゅうり もやし 白菜 えのきたけ	ごはん でん粉	油 ごま油	711	29.6	26.7	2.8
4 月	みどりの日 										
5 火	こどもの日 										
6 水	振替休日										
7 木	ごはん 牛乳 えびシューマイ パンサンスー 回鍋肉	えびシューマイ 豚肉	牛乳	人参 ビーマン	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ キャバツ 筍	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 油	829	30.1	26.8	2.5
8 金	ごはん 牛乳 焼き肉丼 もえ野菜 もずくのみそ汁	豚肉	牛乳 もずく	ビーマン 人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャバツ	ごはん 砂糖	油	686	27.1	23.9	2.8
11 月	コッペパン 牛乳 ハムステーキ フレンチサラダ かぼちゃポタージュ パナナ	ハムステーキ	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	白菜 玉ねぎ バナナ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	836	31.9	29.1	3.8
12 火	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え ベーコンとじゃがいもの煮物	揚げ出し豆腐 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	792	24.1	28.3	2.4
13 水	ごはん 牛乳 高野豆腐とレバーのカレー風味 大根サラダ マカロニスープ	高野豆腐 豚レバー ベーコン	牛乳	小松菜 人参	大根 とうもろこし 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油 ごま油	717	23.8	23.6	2.6
14 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 あわせ和え 豆腐の野菜あんかけ	いわしの生姜煮 木綿豆腐	牛乳	人参 いんげん	キャバツ きゅうり たくあん 筍 干しいたけ もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	735	33.2	22.3	2.5
15 金	ごはん 牛乳 ホキのいり大豆揚げ おひたし 大和煮	ホキ 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 大根 干しいたけ	ごはん 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	812	35.1	24.9	2.3
18 月	食パン 牛乳 あっさりチキン ゆでブロックリー ポトフ チョコレートクリーム	鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロックリー 人参	ねぎ 玉ねぎ キャバツ	食パン 砂糖 じゃが芋 チョコレートクリーム		837	36.4	32.2	4.1
19 火	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 コーンサラダ すきやき	にしんの照り煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	キャバツ もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにやく 麸	油	854	39.4	29.7	2.4
20 水	ごはん 牛乳 すり身焼き 華風和え 酢豚	すり身 豚肉	牛乳	人参 ビーマン	大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	ごま油 油	920	26.5	26.4	2.2
21 木	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ とろろ昆布和え 呉汁 きととランチ	厚揚げ 大豆	牛乳 きびなごのさくさく 揚げ とろろ昆布	小松菜 人参	きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん	油	784	29.9	27.1	2.4
22 金	ごはん 牛乳 たべきりんハヤシ オムレツ フルーツゼリーミックス	ベーコン オムレツ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 桃 パイナップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 ハヤシルウ	891	24.3	22.4	3.4
25 月	コッペパン 牛乳 チキンチキンごぼろ 花野菜サラダ トマトスープ	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ブロックリー トマト	生姜 ごぼろ カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 フレンチドレッシング	819	33.5	33.4	5.0
26 火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 小松菜とひじきのナムル えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	775	29.8	25.0	3.1
27 水	ごはん 牛乳 ふくらぎの竜田揚げ アスパラサラダ 豚汁	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	生姜 キャバツ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま油	853	34.4	30.4	2.5
28 木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き もやしのおひたし じゃがいものもぼろ煮	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉	油	804	34.8	22.9	2.7
29 金	菜めし 牛乳 干草焼き 梅肉和え かやくうどん	干草焼き(卵) 豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	人参	キャバツ きゅうり 梅肉 干しいたけ ねぎ	菜めし 砂糖 うどん		850	32.4	20.8	4.8

※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。