

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種* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	食パン 牛乳 チリコンカン そえ野菜 コーンクリームスープ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし クリームコーン	食パン ジャガイモ	油 ホワイトルワ	767	30.1	29.0	3.7
2 火	ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉	油 ごま油	841	25.1	31.9	2.6
3 水	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ きわかめのきんぴら すいとん	いか 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちわわかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん でん粉 こんにやく 砂糖 すいとん	油	821	35.4	22.8	3.0
4 木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 青菜のごま和え 関東だき ポケットチーズ	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま	766	32.7	22.9	2.5
5 金	ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 酢の物 肉豆腐	にしんの昆布煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく		800	34.9	27.0	2.5
8 月	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ 豆豆サラダ ポトフ いちごジャム	ハムチーズフライ 大豆 鶏肉	牛乳	枝豆 ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ 大根	コッペパン 砂糖 じゃが芋 苺ジャム	油 コーンクリーミード レッシング	921	38.1	33.2	4.7
9 火	ごはん 牛乳 卵ロール 海藻サラダ サッポロラーメン	卵ロール 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 中華めん	ごま油	846	30.9	20.5	5.8
10 水	ごはん 牛乳 さばのくわの葉揚げ よごし 大豆の変身汁	鯖 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳	くわの葉 チンゲンサイ 枝豆 人参	白菜 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	845	37.4	30.0	1.4
11 木	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きゅうりもみ 炊き合わせ	豚肉 つみれ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋		763	31.7	20.3	2.8
12 金	市総合選手権大会										
15 月	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーのりんごソースからめ ゆでブロッコリー ピーンズポタージュ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳(国産) 生 クリーム	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 玉ねぎ	米粉コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルワ	934	44.3	28.2	4.2
16 火	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き チンゲンサイサラダ 鶏肉と根菜のごま煮 大豆ふりかけ	ふくらぎの西京焼き 鶏 肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 こんにやく でん粉 大豆ふりかけ	油 ごま	822	37.4	25.8	2.6
17 水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ わかめの中華あえ 厚揚げのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	866	33.8	29.9	2.2
18 木	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め おひたし みそ汁 パナナ	豚肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ パナナ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	808	31.2	24.8	2.5
19 金	麦ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 こんにやくサラダ 冷凍パイ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし パインアップル	ごはん 麦 じゃが芋 こんにやく	油 カレールワ ごま油	885	31.7	25.9	2.9
22 月	食パン 牛乳 ホキと大豆のマリアナソースからめ コロコロサラダ かみかみきのこスープ 青のり小魚	ホキ 大豆 豚肉 青のり小魚	牛乳	人参	生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ	食パン でん粉 砂糖 じゃが芋	油	837	40.2	30.1	4.5
23 火	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え もずくと卵のすまし汁 ぶどうゼリー	えび包子 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 にら	大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 ぶどうゼリー	ごま油	754	26.5	21.5	2.4
24 水	ごはん 牛乳 揚げ魚(あじ)のカレー味 グリーンサラダ ベーコンとじゃがいもの煮物	鰯 ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	811	31.6	24.0	2.7
25 木	ごはん 牛乳 ピビンバ(焼肉) ピビンバ(ナムル) ピビンバ(錦糸卵) 中華スープ	豚肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	735	30.2	26.3	3.3
26 金	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き ゆかり和え 厚揚げのそぼろ煮	鯖の幽庵焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参 枝豆	白菜 生姜 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	809	38.3	27.4	2.0
29 月	コッペパン 牛乳 あらびきウィンナー フレンチサラダ クリーム煮	ウィンナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋	フレンチドレッシング ホワイトルワ	858	36.9	36.7	4.4
30 火	ごはん 牛乳 揚げ魚(さば)のレモン味 はくさいのごま和え 冬瓜のみそ汁	鯖 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 玉ねぎ しめじ 冬瓜	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	807	31.2	29.9	2.7

※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。