

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		17kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
28	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き きざみ和え 豚肉の南蛮煮 	ふくらぎの照焼き 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいいたけ	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	815	34.4	25.8	2.8
31	月	コッペリン 牛乳 ホキとひよこ豆のマリアソースからめ グリーンサラダ ポテトスープ ポケットチーズ	ホキ ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス ブロッコリー 人参	生姜 にんにく きゅうり 玉ねぎ	コッペリン でん粉 砂糖 じゃが芋	油	810	35.8	27.7	5.2
1	火	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ナムル マーボー豆腐	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 苟 干しいいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	788	29.5	27.5	2.0
2	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼 ビーフンソテー 中華かき玉汁	さばの銀紙焼 ベーコン 卵	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜	ごはん ビーフン でん粉	油	780	32.5	25.2	3.6
3	木	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ おひたし 冬瓜のそぼろあん	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	762	25.1	27.9	1.9
4	金	ごはん 牛乳 焼き肉丼 ゆでブロッコリー つみれ汁 バナナ	豚肉 つみれ	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 白菜 バナナ	ごはん 砂糖	油	769	32.1	22.6	2.7
7	月	食パン 牛乳 スパニッシュオムレツ ピーンズサラダ 野菜スープ 梨 チョコレートクリーム	スパニッシュオムレツ 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 肉団子	牛乳	グリーンアスパラガス 人 参	大根 玉ねぎ 白菜 しめじ 梨	食パン 砂糖 チョコレートクリーム	油	804	30.4	29.3	4.2
8	火	ごはん 牛乳 鮎のみりん焼き あわせ和え 厚揚げの中華煮込み	鮎のみりん焼 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	766	38.3	24.7	2.9
9	水	わかめごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 昆布和え 担々春雨スープ	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター 昆布	人参	白菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 苟 ねぎ	わかめごはん 春雨	油 ごま油 ごま	799	25.0	31.7	4.5
10	木	ごはん (セルフおにぎり) 牛乳 豚汁 バイン缶詰 穀物ふりかけ	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	大根 ねぎ 生姜 バインアップル	ごはん こんにやく じゃが芋 穀物ふりかけ		672	22.5	19.2	1.7
11	金	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 いかと野菜の炊き合わせ	豚レバー 鶏肉 いか がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	大根	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	835	40.4	23.6	2.8
14	月	コッペリン 牛乳 チキンナゲット こんにやくサラダ かぼちゃポタージュ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	コッペリン こんにやく じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	859	30.4	35.3	4.3
15	火	ごはん 牛乳 にしの照り煮 切干大根のペペロンチーノ トマト肉じゃが	にしの照り煮 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	836	34.5	26.5	2.7
16	水	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 コーンサラダ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	ごはん じゃが芋	油 カレールウ コーンクリームードレッシ ング	854	31.1	28.8	3.0
17	木	ごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ いり大豆和え 団子汁 (幼：みそ汁) お月見ゼリー	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子 月見ゼリー	油	820	32.9	22.0	2.8
18	金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 華風和え とんこつラーメン のり佃煮	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳 のり佃煮	人参	大根 きゅうり 干しいいたけ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 中華めん	ごま油 ごま	873	29.4	21.4	5.9
21	月	敬老の日 										
22	火	国民の休日 										
23	火	秋分の日 										
24	木	ごはん 牛乳 春巻き 枝豆のマリネ えびと豆腐のうま煮	春巻き えび 豆腐	牛乳	枝豆 人参	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 干しいいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 オリーブオイル ごま油	867	30.1	31.1	3.0
25	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼 ゆかり和え うすくず汁	さばの塩焼 鶏肉 うす揚げ	牛乳	ゆかり 小松菜	白菜 もやし えのきたけ	ごはん でん粉		793	35.3	34.4	2.3
28	月	食パン 牛乳 ポークチャップ きゅうりもみ ホワイトシチュー	豚肉 ワインナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ピーマン 人参	玉ねぎ きゅうり	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	874	38.8	32.0	4.5
29	火	ごはん 牛乳 ふくらぎの南部揚げ チンゲンサイひたし ワタンスープ	ふくらぎ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 干しいいたけ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 ワタンの皮	油 ごま	800	28.2	28.4	2.6
30	水	ごはん 牛乳 干草焼 もずくのチャブチエ 五目みそ汁	干草焼 豚肉 うす揚げ	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	740	26.3	24.9	3.0

※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。