

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		1人1食 (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 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	ビーマン 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
31	月	ごはん 牛乳 焼ききょうざ ナムル マーボー豆腐	きょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 菊 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	788	29.5	27.5	2.0
1	火	コッペパン 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	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油	810	35.8	27.7	5.2
2	水	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	ふくらぎの照り焼き 豚肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	815	34.4	25.8	2.8
3	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ビーフンソテー 中華かき玉汁	さばの銀紙焼き ベーコン 卵	牛乳	ビーマン 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
4	金	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 干しいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	762	25.1	27.9	1.9
7	月	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 菊 ねぎ	ごはん 春雨	油 ごま油 ごま	795	24.8	31.8	3.0
8	火	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
9	水	ごはん 牛乳 鰹ののみりん焼き あわせ和え 厚揚げの中華煮込み	鰹のみりん焼き 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
10	木	わかめごはん 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	わかめごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	839	40.6	23.5	4.3
11	金	ごはん（セルフおにぎり） 牛乳 豚汁 バイン街話 穀物ふりかけ 防災の日献立	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 こんにゃく じゃが芋 穀物ふりかけ		672	22.5	19.2	1.7
14	月	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 コーンクリームドレッシング	854	31.1	28.8	3.0
15	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット こんにゃくサラダ 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	コッペパン こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	859	30.4	35.3	4.3
16	水	ごはん 牛乳 にんじんの照り煮 切干大根のペペロンチーノ トマト肉じゃが	にんじんの照り煮 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 こんにゃく じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	836	34.5	26.5	2.7
17	木	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
18	金	ごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ いり大豆和え 団子汁（効：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
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 さんまのマーレード煮 しょうがひたし さつま汁	さんまのオレンジ煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生姜 大根 ねぎ	ごはん さつま芋		753	27.3	22.8	2.5
25	金	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
28	月	振替休業日										
29	火	食パン 牛乳 ボークチャップ 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	ビーマン 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
30	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの南部揚げ チンゲンサイひたし ワンタンスープ	ふくらぎ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま	800	28.2	28.4	2.6

※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。