

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 甘酢和え 筑前だき	いか 鶏肉	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 菊	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	812	37.6	20.0	2.9
2 金	ごはん 牛乳 さんまのマーマレード煮 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
5 月	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ そえ野菜 ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ プ ロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油	803	28.4	27.0	3.9
6 火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 蒸しパン（中のみ） フレンチサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳	人参	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 菊 白菜 きゅうり とうもろこし りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油 フレンチドレッシング	795	35.2	21.6	7.4
7 水	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐の野菜あんかけ 野菜ふりかけ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃものり	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 野菜ふりかけ	油 ごま油	830	35.1	30.0	2.6
8 木	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き よごし ベーコンとじゃがいもの煮物	照焼きチキン ベーコン	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	ごま	764	28.2	23.7	2.4
9 金	市中学校新人大会										給食はありません
12 月	スポーツの日										 スポーツの日
13 火	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え 八宝菜	えび包子 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 菊 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉	ごま油 油	762	27.2	24.1	2.9
14 水	中 教 研										給食はありません
15 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ 海苔サラダ ヨーグルト	豚肉 オムレツ	牛乳 海苔ミックス ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシシルウ ごま油	858	27.8	25.5	3.6
16 金	ごはん 牛乳 あじの天ぷら ブロッコリーとエリンギのソテー すいとん	あじ うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 すいとん	油	799	32.5	25.3	2.5
19 月	コッペパン（減）牛乳 あらびきウインナー ひよこ豆のサラダ 焼きそば ポケットチーズ	ウインナー ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	白菜 とうもろこし キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	油	831	34.2	39.1	4.8
20 火	ごはん 牛乳 揚げ魚（しいら）のレモン味 アスパラののごまだれ 鶏肉と根菜の煮込み 柿	しいら 鶏肉	牛乳	グリーンアスパラガ ス 人参 いんげん	レモン キャベツ 大根 柿	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ごんにゃく	油 ごま	833	34.6	22.5	2.3
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでブロッコリー 野菜スープ	豚レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	756	30.5	25.1	2.2
22 木	ごはん 牛乳 コーンシュマイ 小松菜とひじきのナムル 厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	817	35.0	26.1	2.2
23 金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 高 野豆腐 卵	ふくらぎの照焼き 高 野豆腐 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ	ごはん ごんにゃく じゃが芋 砂糖		825	37.3	27.6	3.1
26 月	食パン 牛乳 卵ロール 大根サラダ 秋の香りシチュー メープルジャム	卵ロール 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 メープルジャム	油 ホワイトルウ	811	32.6	26.6	4.6
27 火	ごはん 牛乳 ブルコギ きざみ和え ビーフンスープ バナナ	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ バナナ	ごはん 砂糖 ビーフン	油 ごま油	764	26.7	23.2	3.0
28 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 関東だき	さばのみそ煮 豚肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 茎わかめ	人参	れんこん	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	827	34.7	26.0	2.8
29 木	ごはん 牛乳 いわしメンチカツ コーンと和え 塩こうじ鍋	（冷）いわしメンチ カツ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん ごんにゃく	油	794	32.4	25.6	3.5
30 金	ごはん 牛乳 鶏肉のごま揚げ いり大豆和え みそ汁	鶏肉 大豆 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 しめじ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	816	34.0	29.8	2.4

※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。