

| 実施日<br>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<br>(kcal)                                                                            | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|            |                                                     | 1群                          | 2群                    | 3群                            | 4群                                               | 5群                                | 6群                      |                                                                                            |              |           |           |
| 1 木        | ごはん 牛乳 千草焼き<br>もずくのチャブチエ<br>五目みそ汁                   | 千草焼き 豚肉<br>うす揚げ             | 牛乳 もずく                | 人参 ピーマン                       | にんにく 玉ねぎ<br>しめじ ねぎ                               | ごはん 砂糖<br>じゃが芋                    | 油 ごま油                   | 740                                                                                        | 26.3         | 24.9      | 3.0       |
| 2 金        | ごはん 牛乳<br>いかのかりん揚げ 甘酢和え<br>筑前だき                     | いか 鶏肉                       | 牛乳                    | 人参                            | もやし きゅうり<br>ごぼう 荀                                | ごはん でん粉<br>砂糖 ごんにゃく<br>じゃが芋       | 油                       | 812                                                                                        | 37.6         | 20.0      | 2.9       |
| 5 月        | ごはん 牛乳<br>にしんのみぞれ煮<br>豚肉と野菜の炒め物<br>かきたま汁            | にしんのみぞれ煮 豚<br>肉 豆腐 卵        | 牛乳                    | いんげん 人参                       | 生姜 玉ねぎ<br>しめじ ねぎ                                 | ごはん<br>ごんにゃく 砂糖<br>でん粉            | 油                       | 784                                                                                        | 34.6         | 27.6      | 2.8       |
| 6 火        | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃコロッケ そえ野菜<br>ミネストローネ                | 鶏肉 いんげん豆                    | 牛乳                    | かぼちゃコロッケ ブ<br>ロッコリー<br>人参 トマト | キャベツ<br>セロリー 玉ねぎ                                 | コッペパン<br>じゃが芋 砂糖<br>マカロニ          | 油                       | 803                                                                                        | 28.4         | 27.0      | 3.9       |
| 7 水        | ソフト麺 牛乳<br>ソフト麺の肉みそ<br>蒸しパン（中のみ）<br>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<br>干しいたけ 荀<br>白菜 きゅうり<br>とうもろこし<br>りんご | ソフト麺 砂糖<br>でん粉 蒸しパン               | 油 ごま油<br>フレンチドレッシン<br>グ | 795                                                                                        | 35.2         | 21.6      | 7.4       |
| 8 木        | ごはん 牛乳<br>ししゃものから揚げ 磯和え<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜ふりかけ      | 豚肉 木綿豆腐                     | 牛乳 ししゃも<br>のり         | チンゲンサイ<br>人参                  | キャベツ 玉ねぎ<br>白菜 もやし<br>えのきたけ                      | ごはん でん粉<br>砂糖<br>野菜ふりかけ           | 油 ごま油                   | 830                                                                                        | 35.1         | 30.0      | 2.6       |
| 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 あじの天ぷら<br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>すいとん            | あじ うす揚げ                     | 牛乳                    | ブロッコリー<br>人参                  | エリンギ 大根<br>ねぎ                                    | ごはん 小麦粉<br>すいとん                   | 油                       | 799                                                                                        | 32.5         | 25.3      | 2.5       |
| 14 水       | 中 教 研                                               |                             |                       |                               |                                                  |                                   |                         | 給食はありません                                                                                   |              |           |           |
| 15 木       | ごはん 牛乳<br>ホキと大豆の甘からめ<br>おひたし ごまキムチ汁                 | ホキ 大豆<br>かまぼこ<br>木綿豆腐       | 牛乳                    | 小松菜 人参                        | キャベツ キムチ<br>ねぎ                                   | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋                | 油 ごま                    | 798                                                                                        | 35.2         | 24.5      | 3.0       |
| 16 金       | ごはん 牛乳 ハヤシライス<br>オムレツ 海藻サラダ<br>ヨーグルト                | 豚肉 オムレツ                     | 牛乳<br>海藻ミックス<br>ヨーグルト | 人参                            | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 大根<br>きゅうり                        | ごはん じゃが芋<br>砂糖                    | 油 ハヤシシルウ<br>ごま油         | 858                                                                                        | 27.8         | 25.5      | 3.6       |
| 19 月       | ごはん 牛乳<br>揚げ魚（しいら）のレモン味<br>アスパラのごまだれ<br>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<br>ス 人参<br>いんげん     | レモン キャベツ<br>大根 柿                                 | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋<br>ごんにゃく       | 油 ごま                    | 833                                                                                        | 34.6         | 22.5      | 2.3       |
| 20 火       | コッペパン（減）牛乳<br>あらびきウインナー<br>ひよこ豆のサラダ<br>焼きそば ポケットチーズ | ウインナー<br>ひよこ豆 豚肉            | 牛乳 チーズ                | 人参                            | 白菜<br>とうもろこし<br>キャベツ もやし                         | コッペパン 砂糖<br>中華めん                  | 油                       | 831                                                                                        | 34.2         | 39.1      | 4.8       |
| 21 水       | ごはん 牛乳<br>ふくらぎの照り焼き 高<br>野豆腐 卵                      | ふくらぎの照り焼き 高<br>野豆腐 卵        | 牛乳                    | 人参                            | かぶ きゅうり<br>玉ねぎ                                   | ごはん<br>ごんにゃく<br>じゃが芋 砂糖           |                         | 825                                                                                        | 37.3         | 27.6      | 3.1       |
| 22 木       | ごはん 牛乳<br>鶏肉とレバーのケチャップからめ<br>ゆでブロッコリー<br>野菜スープ      | 豚レバー 鶏肉<br>ベーコン             | 牛乳                    | ブロッコリー<br>人参                  | 玉ねぎ しめじ                                          | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋                | 油                       | 756                                                                                        | 30.5         | 25.1      | 2.2       |
| 23 金       | ごはん 牛乳<br>コーンシューマイ<br>小松菜とひじきのナムル<br>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<br>白菜<br>干しいたけ                           | ごはん 砂糖                            | ごま油                     | 817                                                                                        | 35.0         | 26.1      | 2.2       |
| 26 月       | ごはん 牛乳<br>鶏肉のごま揚げ<br>いり大豆和え みそ汁                     | 鶏肉 大豆<br>木綿豆腐               | 牛乳                    | 人参                            | もやし 白菜 大根<br>しめじ                                 | ごはん 小麦粉<br>でん粉 砂糖<br>じゃが芋         | 油 ごま                    | 816                                                                                        | 34.0         | 29.8      | 2.4       |
| 27 火       | 食パン 牛乳 卵ロール<br>大根サラダ<br>秋の香りシチュー<br>メープルジャム         | 卵ロール 鶏肉                     | 牛乳                    | 人参                            | 大根 きゅうり<br>玉ねぎ しめじ                               | 食パン 砂糖<br>じゃが芋<br>さつま芋<br>メープルジャム | 油 ホワイトルウ                | 811                                                                                        | 32.6         | 26.6      | 4.6       |
| 28 水       | ごはん 牛乳<br>いわしメンチカツ<br>コーン和え 塩こうじ鍋                   | （冷）いわしメンチ<br>カツ 豚肉<br>焼き豆腐  | 牛乳                    | 小松菜 人参                        | もやし<br>とうもろこし<br>白菜 ねぎ<br>えのきたけ                  | ごはん<br>ごんにゃく                      | 油                       | 794                                                                                        | 32.4         | 25.6      | 3.5       |
| 29 木       | ごはん 牛乳 ブルコギ<br>きざみ和え ビーフンスープ<br>バナナ                 | 豚肉 ベーコン                     | 牛乳                    | にら 人参<br>チンゲンサイ               | キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>バナナ                          | ごはん 砂糖<br>ビーフン                    | 油 ごま油                   | 764                                                                                        | 26.7         | 23.2      | 3.0       |
| 30 金       | ごはん 牛乳 さばのみそ煮<br>茎わかめのきんぴら<br>関東だき                  | さばのみそ煮<br>豚肉 さつま揚げ<br>がんもどき | 牛乳 茎わかめ               | 人参                            | れんこん                                             | ごはん 砂糖<br>ごんにゃく<br>じゃが芋           | 油                       | 827                                                                                        | 34.7         | 26.0      | 2.8       |

※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。