2ブロック

令和8年　11月予定献立表

富山市南学校給食センター

実施日		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					
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	Iｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
2	月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ パンサンスー 豚肉と大根のごまみそ煮	にんじんシューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	ごま油 油 ごま	839	30.4	29.6	2.5
3	火	文化の日										
4	水	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ レモン和え 根菜汁	ホキ うす揚げ	牛乳 青のり	人参	もやし きゅうり レモン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 里芋	油	742	30.4	23.4	2.6
5	木	ごはん 牛乳 豚肉のおろし炒め ゆでブロッコリー にら玉汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 にら	玉ねぎ 大根 白菜	ごはん でん粉	油	759	35.1	27.6	2.2
6	金	ごはん 牛乳 あじフライ ゆかり和え 大和煮 大豆ふりかけ	あじフライ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	白菜 生姜 筍 干ししいたけ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖 大豆ふりかけ	油	797	30.9	23.1	2.4
9	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	ふくらぎの西京焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉	油	810	33.9	24.4	2.6
10	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン きゅうりもみ 豆乳スープ りんご	豚肉 金時豆 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン じゃが芋 米粉	油	810	34.0	29.9	4.6
11	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の五目あん 大学いも 和風サラダ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	筍 もやし 干ししいたけ カリフラワー	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま	922	32.2	24.4	7.6
12	木	ごはん 牛乳 あっさりチキン 中華和え 厚揚げの錦とじ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	ねぎ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油	839	43.4	28.3	2.7
13	金	菜めし 牛乳 **学校給食とやまの日** しいらのいり大豆揚げ かぶの昆布和え 団子汁（幼：すまし汁）	しいら 大豆 うす揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 かぶ きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ	菜めし 小麦粉 でん粉 団子	油	792	31.9	22.6	2.7
16	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきとコーンのサラダ 韓国風すきやき みかん	さばの塩焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参	きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	962	41.9	35.4	2.6
17	火	米粉コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ 野菜サラダ 豆ときのこのクリーム煮	ハンバーグ 鶏肉 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	972	45.4	27.3	4.5
18	水	ごはん 牛乳 ホキとレバーの香味ソース かぶの色どり みそ汁 ポケットチーズ	豚レバー ホキ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参	ねぎ かぶ きゅうり 玉ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖	油	824	34.6	31.2	3.2
19	木	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター チンゲンサイひたし 炊き合わせ バナナ	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター	チンゲンサイ 人参	キャベツ 大根 バナナ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	822	27.5	22.9	2.3
20	金	ごはん 牛乳 **学校給食とやまの日** とやまポークの三色丼(豚そぼろ) とやまポークの三色丼(炒り卵) とやまポークの三色丼(ナムル) はるさめスープ 富富富のお米ムース	豚肉 大豆 炒り卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 富富富のお米ムース	油 ごま油 ごま	805	27.6	26.4	3.5
23	月	勤労感謝の日										
24	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ 具だくさんみそ汁	春巻き	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	766	19.0	27.3	2.8
25	水	ごはん 牛乳 さんまのマーマレード煮 おひたし 肉じゃが	さんまのマーマレード煮 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	770	30.4	24.7	2.5
26	木	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ 里芋のごま和え 沢煮椀	豚肉 うす揚げ	牛乳	人参	生姜 大根 干ししいたけ	ごはん でん粉 里芋 砂糖	油 ごま	843	29.6	28.8	2.3
27	金	ごはん 牛乳 千草焼き 福神和え カレーうどん	千草焼き 豚肉	牛乳	人参	白菜 福神漬 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 うどん	カレールウ	1048	36.6	19.2	6.8
30	月	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き よごし 卵とじ	赤魚の塩焼き 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	763	36.0	22.4	2.8

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。