

令和6年

4月 学校給食予定献立表

富山市立豊田小学校

富山市北学校給食センター

※当センターでは、下記の予定献立を基本とし、2種類の献立を同時に調理しています。

実施日	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食当り (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
5	金	入学式										
8	月	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ゆかり和え みそ汁 バナナ	赤魚の塩焼き うす揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	白菜 ゆかり 玉ねぎ バナナ	ごはん じゃが芋		525	22.0	20.7	2.1
9	火	コッペパン 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ピクルス クリームチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	豆と南瓜のコロッケ 人参	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル ホワイトルウ	579	21.9	32.8	2.8
10	水	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 海藻サラダ 肉豆腐	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにやく	ごま油	548	22.7	27.8	1.7
11	木	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ おひたし 沢煮椀	マス うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 大根 えのきたけ	ごはん でん粉	油	535	23.8	29.8	2.0
12	金	ごはん 牛乳 千草焼き コーンとえ 鶏肉と大根のごますき煮	千草焼き 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゅうり とうもろこし 大根	ごはん ごんにやく 砂糖	油 ごま	570	27.0	29.7	1.9
15	月	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 そえ野菜 カレースープ	ホキ ウインナー	牛乳	人参	レモン キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 コーンクリーム ドレッシング	561	21.1	27.9	2.3
16	火	食パン 牛乳 ポークソテー ゆでブロッコリー 白いんげん豆のトマト煮	豚肉 いんげん豆	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご セロリー キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	油	534	25.4	30.7	3.1
17	水	ちらし寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ よごし すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま	629	23.4	30.2	3.3
18	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 茎わかめのチヨナムル マーボー豆腐	にんじんシューマイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	もやし キャベツ 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	550	24.0	30.4	2.4
19	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照焼き はりはりソテー 卵とじ	ふくらぎの照焼き ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	もやし 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん ごんにやく じゃが芋 砂糖	油	653	31.5	34.3	2.1
22	月	振替休業日										
23	火	コッペパン(減) 牛乳 オムレツ ドレッシングサラダ 焼きそば 棒チーズ	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	きゅうり 生姜 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	油	542	23.7	35.7	3.1
24	水	ごはん 牛乳 魚とレバーの揚げからめ ゆでキャベツ ごまけんちん	ホキ 豚レバー 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにやく	油 ごま	564	26.4	29.2	1.9
25	木	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ 冷製ポテト 若竹汁 かしわもち	ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	筍 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 かしわもち		579	20.8	20.4	2.2
26	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター コールスローサラダ 関東だき	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター	人参 いんげん	きゅうり キャベツ とうもろこし 大根	ごはん 砂糖 ごんにやく	油	537	20.7	28.5	1.7
30	火	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え フンタンスープ バナナ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ 白菜 ねぎ バナナ	ごはん でん粉 フンタンの皮	油	556	22.0	25.3	1.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※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。 <http://www.tomigakkyuu.com/>