

令和7年

## 5月学校給食予定献立表

1 ブ ロ ッ ク  
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 |   | 献立名                                               | 主 な 材 料 と そ の 働 き       |                   |                          |                                      |                                |                                | 栄 養 量          |            |           |           |
|-----|---|---------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|------------|-----------|-----------|
| 日   | 曜 |                                                   | 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日<br>(kcal) | 蛋白質<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<br>ふくらぎの竜田揚げ 磯和え<br>豆腐と野菜のうま煮 バナナ          | ふくらぎ 豚肉<br>豆腐           | 牛乳 のり             | 小松菜 人参<br>いんげん           | 生姜 もやし<br>玉ねぎ 白菜<br>バナナ              | ごはん でん粉<br>砂糖                  | 油                              | 942            | 39.0       | 30.8      | 2.5       |
| 2   | 金 | ごはん 牛乳<br>鯉のぼりハンバーグ<br>こふきいも 若竹汁<br>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<br>でん粉 じゃが芋<br>かしわもち    |                                | 769            | 26.6       | 18.1      | 2.8       |
| 7   | 水 | ごはん 牛乳 焼肉<br>ゆでブロッコリー みそ汁<br>味付け小魚                | 豚肉 高野豆腐                 | 牛乳 味付け小魚          | ピーマン<br>ブロッコリー<br>人参     | にんにく 玉ねぎ<br>生姜 大根<br>えのきたけ ねぎ        | ごはん 砂糖                         | 油                              | 743            | 34.9       | 25.0      | 3.0       |
| 8   | 木 | ごはん 牛乳<br>ホキの磯辺揚げ<br>しょうがひたし 大和煮                  | ホキ 豚肉                   | 牛乳 青のり            | チンゲンサイ<br>人参             | 白菜 生姜 大根<br>干ししいたけ                   | ごはん 小麦粉<br>こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖    | 油 ごま                           | 802            | 33.6       | 24.6      | 2.5       |
| 9   | 金 | ごはん 牛乳<br>いわしの生姜味 あわせ和え<br>豆腐の錦とじ                 | いわしの生姜煮<br>木綿豆腐 卵       | 牛乳                | 人参                       | キャバツ<br>きゅうり<br>たくあん 玉ねぎ             | ごはん<br>こんにゃく 砂糖                | ごま                             | 774            | 35.8       | 24.9      | 2.5       |
| 12  | 月 | コッペパン 牛乳<br>スパニッシュオムレツ<br>コーンサラダ<br>クリームスープ       | スパニッシュオムレツ<br>ウインナー     | 牛乳 生クリーム          | 人参                       | 白菜 きゅうり<br>とうもろこし<br>レモン 玉ねぎ         | コッペパン 砂糖<br>じゃが芋               | 油 ホワイトルウ                       | 809            | 28.6       | 33.3      | 4.1       |
| 13  | 火 | ごはん 牛乳<br>揚げ出し豆腐のごまだれかけ<br>ゆかり和え すきやき             | 揚げ出し豆腐<br>豚肉            | 牛乳                | 小松菜 ゆかり<br>人参            | もやし 玉ねぎ<br>白菜 ねぎ<br>えのきたけ            | ごはん 砂糖<br>でん粉<br>こんにゃく 麩       | 油 ごま                           | 815            | 29.9       | 29.4      | 1.8       |
| 14  | 水 | 菜めし 牛乳<br>あじのから揚げ きざみ和え<br>和風ポトフ                  | 鰯 肉団子                   | 牛乳                | 人参                       | キャバツ<br>きゅうり<br>セロリー 大根<br>玉ねぎ       | 菜めし でん粉<br>じゃが芋                | 油                              | 787            | 31.4       | 24.6      | 3.4       |
| 15  | 木 | ごはん 牛乳 肉シューマイ<br>香味和え 回鍋肉                         | 肉シューマイ<br>豚肉            | 牛乳                | チンゲンサイ<br>人参 ピーマン        | もやし ねぎ 生姜<br>にんにく 玉ねぎ<br>キャバツ 筍      | ごはん 砂糖                         | ごま油 油                          | 794            | 33.2       | 25.4      | 2.3       |
| 16  | 金 | ごはん 牛乳<br>鶏肉の照り焼き そえ野菜<br>大豆の磯煮                   | 照焼きチキン<br>豚肉 うす揚げ<br>大豆 | 牛乳 ひじき            | 人参 いんげん                  | キャバツ                                 | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖        | 油                              | 753            | 30.6       | 26.1      | 2.2       |
| 19  | 月 | 食パン 牛乳<br>あっさりチキン<br>きゅうりもみ<br>野菜のスープ煮<br>ポケットチーズ | 鶏肉 ベーコン                 | 牛乳 チーズ            | 人参                       | ねぎ きゅうり<br>セロリー 玉ねぎ<br>キャバツ          | 食パン 砂糖<br>じゃが芋                 |                                | 751            | 37.6       | 27.4      | 4.6       |
| 20  | 火 | ごはん 牛乳<br>きびなこのさくさく揚げ<br>こまびたし<br>白玉汁             | 豆腐                      | 牛乳<br>きびなこのさくさく揚げ | 小松菜 人参                   | キャバツ<br>えのきたけ ねぎ                     | ごはん 白玉団子                       | 油 ごま                           | 813            | 29.7       | 23.5      | 1.9       |
| 21  | 水 | ごはん 牛乳<br>にしんの照り煮 野菜ソテー<br>厚揚げの中華煮込み              | にしんの照り煮<br>鶏肉 厚揚げ       | 牛乳                | 人参                       | キャバツ 玉ねぎ<br>生姜 大根 もやし                | ごはん 砂糖<br>でん粉                  | 油 ごま油                          | 827            | 36.1       | 31.3      | 2.8       |
| 22  | 木 | ごはん 牛乳<br>たべきリンハヤシ 卵ロール<br>フルーツミックス               | ベーコン<br>卵ロール            | 牛乳                | 人参 トマト                   | 玉ねぎ しめじ<br>りんご みかん<br>バナナ<br>パインアップル | ごはん じゃが芋<br>砂糖                 | 油 ハヤシルウ                        | 871            | 26.5       | 23.2      | 3.3       |
| 23  | 金 | ごはん 牛乳 えび包子<br>華風和え 酢豚                            | えび包子 豚肉                 | 牛乳                | 人参 ピーマン                  | 大根 きゅうり<br>生姜 玉ねぎ 筍<br>干ししいたけ        | ごはん<br>じゃが芋 砂糖<br>でん粉          | ごま油 油                          | 906            | 27.2       | 28.3      | 2.4       |
| 26  | 月 | コッペパン 牛乳<br>鶏肉とレバーのカレー風味<br>イタリアンサラダ<br>かぼちゃポタージュ | 鶏肉 豚レバー                 | 牛乳 生クリーム          | グリーンアスパラガス<br>人参<br>かぼちゃ | 生姜 キャバツ<br>玉ねぎ                       | コッペパン<br>でん粉 砂糖<br>じゃが芋        | 油<br>イタリアン<br>ドレッシング<br>ホワイトルウ | 863            | 35.0       | 30.5      | 3.8       |
| 27  | 火 | ごはん 牛乳<br>さばの銀紙焼き おひたし<br>呉汁 バナナ                  | さばの銀紙焼き<br>木綿豆腐 大豆      | 牛乳                | チンゲンサイ<br>人参             | 白菜 大根 ねぎ<br>バナナ                      | ごはん                            |                                | 792            | 33.3       | 22.3      | 2.9       |
| 28  | 水 | ごはん 牛乳<br>ふくらぎのえごまだれ<br>いり大豆和え 豚汁                 | ふくらぎ 大豆<br>豚肉 木綿豆腐      | 牛乳                | えごまの葉 人参                 | 生姜 キャバツ<br>もやし 大根                    | ごはん でん粉<br>砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 | 油                              | 884            | 37.8       | 30.8      | 2.6       |
| 29  | 木 | ごはん 牛乳 焼きぎょうざ<br>小松菜とひじきのナムル<br>えびと豆腐のうま煮         | ぎょうざ えび<br>豆腐           | 牛乳 ひじき            | 小松菜 人参                   | もやし 生姜<br>にんにく<br>干ししいたけ<br>白菜 ねぎ    | ごはん 砂糖<br>でん粉                  | ごま油 ごま 油                       | 782            | 25.6       | 25.0      | 3.1       |
| 30  | 金 | ごはん 牛乳 千草焼き<br>なます かやくうどん<br>のり佃煮                 | 千草焼き(卵) 豚肉<br>うす揚げ      | 牛乳 のり佃煮           | 人参                       | 大根<br>干ししいたけ<br>ねぎ                   | ごはん 砂糖<br>うどん                  |                                | 834            | 30.1       | 19.9      | 4.8       |

※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/>