

令和7年 10月 学校給食予定献立表

2 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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	菜めし 牛乳 さんまのママーレード煮 コーンとえ 団子汁 お月見ゼリー	さんまのオレンジ煮 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし えのきたけ ねぎ	菜めし 白玉団子 月見ゼリー		773	27.1	21.0	3.4
2	木	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごま和え 豚肉の炒め煮	鯖 豚肉	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油 ごま	897	36.9	31.0	2.6
3	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで卵 ビーンズサラダ	豚肉 卵 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	822	30.1	26.4	3.1
6	月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 納豆和え 鶏肉と里芋のごま煮	いわしの梅煮 納豆 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 大根	ごはん ごんにゃく 里芋 砂糖	ごま	744	33.0	20.3	2.4
7	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ そえ野菜 豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋	油	849	33.5	26.9	4.1
8	水	中教研										
9	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ わかめサラダ みそけんちん汁	厚揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 干しいいたけ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく	油 ごま油	746	27.2	29.7	2.7
10	金	新人大会										
14	火	ごはん 牛乳 卵ロール れんこんとまこもたけのきんぴら ポトフ	卵ロール さつま揚げ 豚肉	牛乳	いんげん 人参	れんこん マコモタケ 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	770	28.5	22.3	2.5
15	水	ごはん 牛乳 しいらのレモン味 おひたし なめこ汁	しいら 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 大根 なめこ	ごはん でん粉 砂糖	油	734	32.9	23.7	2.7
16	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン さつまいもとひじきのサラダ ビーフンスープ 柿	照焼きチキン ベーコン	牛乳 ひじき	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし ねぎ 柿	ごはん 砂糖 さつま芋 ピーマン	マヨネーズ	860	26.7	25.8	3.2
17	金	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ きざみ和え はくさいなべ	大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく	油	775	34.2	27.5	2.1
20	月	ごはん 牛乳 鶏肉のごま揚げ 花野菜サラダ わかめスープ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉	油 ごま フレンチドレッシング	769	31.4	30.0	2.4
21	火	コッペパン(減) 牛乳 あらびきウインナー 大根サラダ 焼きそば ポケットチーズ	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	グリーンアスパラガス 人参	大根 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	798	32.3	39.7	4.6
22	水	ごはん 牛乳 コーンシュマイ 香味和え 厚揚げのうま煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖	ごま油	837	36.9	26.9	2.1
23	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ	さばのみそ煮 大豆 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋		870	37.9	30.0	2.7
24	金	ごはん 牛乳 ホキとじゃがいもの甘からめ かぶの色どり みそ汁	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	753	25.8	27.5	2.6
27	月	ごはん 牛乳 あじのえごま揚げ チンゲンサイひたし おでん	鰯 がんもどき	牛乳	えごまの葉 チンゲンサイ 人参	もやし 大根	ごはん 小麦粉 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	油	761	32.0	23.8	2.3
28	火	食パン 牛乳 ミートボール アスパラサラダ 秋の香りシチュー	ミートボール ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	油	760	29.9	26.5	4.2
29	水	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ パナナ	豚レバー 鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ パナナ	ごはん でん粉 砂糖 マカロニ	油	845	30.7	25.3	2.5
30	木	ごはん 牛乳 にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	804	31.3	24.6	2.5
31	金	ごはん 牛乳 フルコギ 華風和え 中華かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にら 人参	にんにく 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	719	29.7	26.9	2.7

※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/>