令和7年 10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人分 (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 コーンと和え 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		599	23.1	25.4	2.7
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 ごんにやく じゃが芋	油 ごま	674	29.3	34.1	2.1
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	629	25.1	30.6	2.5
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 ごんにやく 里芋 砂糖	ごま	565	27.4	23.7	2.0
7	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロケ 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	607	25.0	29.4	2.9
8	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のカレーソース 蒸しパン 白菜とりんごのサラダ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	ソフト麺 でん粉 蒸しパン	油 カレールウ フレンチドレッシング	691	25.6	25.0	5.3
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 ごんにやく	油 ごま油	550	21.6	33.4	2.2
10	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーとエリンギのソテー 豆腐の野菜あんかけ	厚焼き卵 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	575	26.6	29.9	2.0
14	火	ごはん 牛乳 卵ロール れんこんとたまごもたけのきんぴら 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	577	22.9	25.7	2.0
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	548	26.7	27.3	2.2
16	木	就学時健診										
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 ごんにやく	油	573	26.9	31.3	1.7
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	602	28.0	34.5	1.9
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	601	25.0	41.2	3.5
22	水	ごはん 牛乳 コーンシュウマイ 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	608	28.4	30.5	1.7
23	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とし	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 ごんにやく じゃが芋		659	30.2	33.6	2.2
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 らす揚げ	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	558	20.5	30.8	2.0
27	月	振替休業日										
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	512	20.6	29.4	2.7
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	638	24.5	28.1	2.0
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	599	25.1	28.1	1.9
31	金	ごはん 牛乳 プルコギ 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	531	23.5	30.7	2.1

※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/>