

# 令和7年 12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		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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	いわしの土佐煮 納豆 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		583	28.3	25.3	2.5
2	火	コッペパン 牛乳 ◆豚肉の香り揚げ ◆えびカツ そえ野菜 はるさめスープ ●りんごゼリー ●メープルマフィン	豚肉 えびカツ	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ もやし 白菜 ねぎ しょうが	コッペパン でん粉 春雨 りんごゼリー メープルマフィン	油	589	21.7	32.4	3.1
3	水	ごはん 牛乳 鶏つくね 野菜炒め 豚汁	鶏つくね ベーコン 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	ごはん こんにゃく じゃが芋	油	517	19.7	25.8	2.3
4	木	ごはん 牛乳 大豆のみそからめ ゆかり和え かぶと肉団子のポトフ	大豆 高野豆腐 肉団子	牛乳	ゆかり 人参	白菜 きゅうり 大根 かぶ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	596	21.2	29.0	2.1
5	金	ごはん 牛乳 コーンシュマイ 海藻サラダ マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ もやし 生姜 にんにく 筍 干ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	574	25.4	28.9	1.9
8	月	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 小松菜と大豆そぼろの和え物 おでん あいか	にしんの照り煮 ひきわり大豆 がんもどき	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 あいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		558	23.1	25.0	2.1
9	火	食パン（減）牛乳 オムレツ ごんにゃくサラダ クリームスパゲッティ	オムレツ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン こんにゃく スパゲッティ	ごま油 油 ホワイトルウ	546	21.3	32.3	3.6
10	水	ごはん 牛乳 メンチカツ 花野菜サラダ ポテトスープ	メンチカツ ウインナー	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ	ごはん じゃが芋	油 フレンチドレッシング	538	18.1	26.8	1.9
11	木	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き チンゲンサイひたし 呉汁 しそかつおふりかけ	鰯のみりん焼き 厚揚げ 大豆	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん しそ鰹ふりかけ		529	26.3	25.0	2.4
12	金	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	561	19.5	33.2	1.3
15	月	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉		548	27.6	30.2	1.7
16	火	コッペパン 牛乳 ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のトマトスープ煮	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ とうもろこし 大根 白菜	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	618	26.7	37.4	2.9
17	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの照焼き 柚子あえ ほうとう鍋	ふくらぎの照焼き うす揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ほうとう		605	25.9	27.7	1.7
18	木	ごはん 牛乳 えび包子 大根のナムル 酢豚	えび包子 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	大根 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 筍	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 油	691	22.1	31.6	2.1
19	金	ごはん 牛乳 カレーライス 卵ロール フルーツヨーグルト	豚肉 卵ロール	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 パイナップル バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	681	25.4	28.4	2.2
22	月	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ レモン和え 厚揚げの中華煮込み	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ	人参	キャベツ カリフラワー レモン 生姜 大根 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	631	27.0	34.4	2.1
23	火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがひたし みそ汁	さばの塩焼き うす揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 生姜 大根 ねぎ	ごはん じゃが芋		523	23.2	29.6	2.2

※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/>