

# 令和8年 1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<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                     |                 |            |           |           |
| 9   | 金 | ごはん 牛乳<br>豚肉の香り揚げ ビクルス<br>野菜のスープ煮<br>ポケットチーズ                  | 豚肉 ベーコン                         | 牛乳 チーズ               | 人参               | 大根 セロリー<br>玉ねぎ キャベツ               | ごはん でん粉<br>砂糖 ジャガ芋         | 油                      | 650             | 24.6       | 32.0      | 2.2       |
| 13  | 火 | ごはん 牛乳<br>にんじんシューマイ<br>塩ナムル マーボー豆腐                            | にんじんシューマイ<br>豚肉 豆腐              | 牛乳                   | 小松菜 人参           | もやし 生姜<br>にんにく 筍<br>干しいたけ<br>ねぎ   | ごはん 砂糖<br>でん粉              | ごま油 油                  | 561             | 23.1       | 29.8      | 1.9       |
| 14  | 水 | ごはん 牛乳<br>ししゃもフライ よごし<br>大豆の磯煮 バナナ                            | 豚肉 うす揚げ<br>大豆                   | 牛乳<br>ししゃもフライ<br>ひじき | 小松菜 人参<br>いんげん   | 白菜 ごぼう<br>バナナ                     | ごはん 砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋    | 油 ごま                   | 653             | 24.4       | 28.9      | 1.6       |
| 15  | 木 | 菜めし 牛乳 千草焼き<br>チンゲンサイソテー 豚汁                                   | 千草焼き 豚肉<br>厚揚げ                  | 牛乳                   | チンゲンサイ<br>人参     | もやし<br>とうもろこし<br>大根 ねぎ 生姜         | 菜めし<br>こんにゃく<br>じゃが芋       | 油                      | 565             | 23.4       | 28.4      | 2.8       |
| 16  | 金 | ごはん 牛乳<br>さばの銀紙焼き ゆかり和え<br>はくさいなべ                             | さばの銀紙焼き<br>豚肉 焼き豆腐              | 牛乳                   | ゆかり 人参           | キャベツ<br>きゅうり 白菜<br>ねぎ えのきたけ       | ごはん<br>こんにゃく               |                        | 589             | 30.0       | 30.3      | 2.3       |
| 19  | 月 | ごはん 牛乳<br>にしんの生姜味 納豆和え<br>親子煮                                 | にしんの生姜味<br>納豆 鶏肉<br>厚揚げ 卵       | 牛乳                   | 小松菜 人参           | たくあん 玉ねぎ                          | ごはん<br>こんにゃく 砂糖            |                        | 634             | 33.0       | 32.2      | 2.3       |
| 20  | 火 | コッペパン 牛乳<br>ホキの磯辺揚げ<br>アスパラガスのごまだれ<br>ワンタンスープ                 | ホキ 豚肉                           | 牛乳 青のり               | グリーンアスパラガス<br>人参 | キャベツ もやし<br>白菜                    | コッペパン<br>小麦粉 砂糖<br>ワンタンの皮  | 油 ごま                   | 539             | 27.6       | 33.4      | 3.2       |
| 21  | 水 | ソフト麺 牛乳<br>ソフト麺の肉みそ<br>ビーンズサラダ りんご                            | 豚肉 大豆<br>赤えんどう<br>青えんどう<br>ひよこ豆 | 牛乳                   | 人参<br>ブロッコリー     | ねぎ 生姜 玉ねぎ<br>干しいたけ 筍<br>キャベツ りんご  | ソフト麺 砂糖<br>でん粉             | 油 ごま油                  | 565             | 27.2       | 22.5      | 4.9       |
| 22  | 木 | ごはん 牛乳<br>あじの梅風味かば焼き<br>もやしのおひたし<br>のっぺい汁                     | 鰯 木綿豆腐                          | 牛乳                   | チンゲンサイ<br>人参     | 梅肉 もやし 大根<br>えのきたけ                | ごはん でん粉<br>砂糖 こんにゃく<br>里芋  | 油                      | 560             | 25.6       | 27.0      | 1.8       |
| 23  | 金 | ごはん 牛乳 ハヤシライス<br>あらびきウインナー<br>グリーンサラダ                         | 豚肉 ウインナー                        | 牛乳                   | 人参               | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 白菜<br>きゅうり<br>キャベツ | ごはん ジャガ芋<br>砂糖             | 油 ハヤシルウ                | 636             | 22.1       | 34.5      | 3.1       |
| 26  | 月 | ごはん 牛乳<br>豚肉と豆のハニーマスタードソースからめ<br>花野菜サラダ<br>きらきらぼしスープ<br>お茶プリン | 大豆 豚肉<br>ベーコン                   | 牛乳                   | ブロッコリー<br>人参 オクラ | カリフラワー<br>玉ねぎ<br>とうもろこし           | ごはん でん粉<br>砂糖 春雨<br>お茶プリン  | 油<br>フレンチドレッシング        | 645             | 23.0       | 27.6      | 1.8       |
| 27  | 火 | 食パン 牛乳<br>オムレツのトマトソースかけ<br>紫キャベツのマリネ<br>ほうれん草のポタージュ<br>チョコペン  | オムレツ                            | 牛乳 生クリーム             | トマト<br>ほうれん草ペースト | にんにく<br>紫キャベツ<br>キャベツ 玉ねぎ         | 食パン 砂糖<br>じゃが芋<br>チョコレートペン | 油<br>オリーブオイル<br>ホワイトルウ | 577             | 20.0       | 36.5      | 2.9       |
| 28  | 水 | ごはん 牛乳 スイミー丼<br>海のサラダ<br>大きなかぶの煮物                             | 鰯 鶏肉 厚揚げ                        | 牛乳<br>海藻ミックス         | 人参 かぶの葉          | 玉ねぎ 大根<br>きゅうり しめじ<br>かぶ          | ごはん 砂糖                     | 油 ごま ごま油               | 648             | 31.0       | 29.2      | 2.5       |
| 29  | 木 | ごはん 牛乳<br>白身魚(タラ)のフライ<br>チーズポテト<br>A B C マカロニスープ              | 白身魚のフライ<br>ウインナー                | 牛乳 チーズ               | 人参<br>チンゲンサイ     | 玉ねぎ キャベツ                          | ごはん ジャガ芋<br>マカロニ           | 油                      | 569             | 21.5       | 28.8      | 2.2       |
| 30  | 金 | ごはん 牛乳<br>みそ煮込みうどん<br>すり身のお好みソースがけ<br>ゆば和え                    | 鶏肉 うす揚げ<br>すり身 ゆば               | 牛乳                   | 人参 小松菜           | 干しいたけ<br>白菜 ねぎ もやし                | ごはん うどん<br>砂糖              |                        | 649             | 23.8       | 18.9      | 3.7       |

※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/>