

# 令和8年 8・9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  | 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                            |                 |            |           |           |
| 8/28 | 金   | ごはん 牛乳<br>ふくらぎの照り焼き<br>きざみ和え 豚肉の南蛮煮                           | ふくらぎの照焼き 豚肉                              | 牛乳                    | 人参                         | キャベツ<br>きゅうり ごぼう<br>干ししいたけ                 | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖        | 油                             | 815             | 34.4       | 25.8      | 2.8       |
| 31   | 月   | コッペパン 牛乳<br>ホキとひよこ豆のマリアソースからめ<br>グリーンサラダ<br>ポテトスープ<br>ポケットチーズ | ホキ ひよこ豆<br>ベーコン                          | 牛乳 チーズ                | グリーンアスパラガス<br>ブロッコリー<br>人参 | 生姜 にんにく<br>きゅうり 玉ねぎ                        | コッペパン<br>でん粉 砂糖<br>じゃが芋        | 油                             | 810             | 35.8       | 27.7      | 5.2       |
| 9/1  | 火   | ごはん 牛乳 焼きぎょうざ<br>ナムル マーボー豆腐                                   | ぎょうざ 豚肉<br>豆腐                            | 牛乳                    | にら 人参                      | もやし 生姜<br>にんにく 菊<br>干ししいたけ<br>ねぎ           | ごはん 砂糖<br>でん粉                  | ごま油 油                         | 788             | 29.5       | 27.5      | 2.0       |
| 2    | 水   | ごはん 牛乳<br>さばの銀紙焼き<br>ビーフンソテー<br>中華かき玉汁                        | さばの銀紙焼き<br>ベーコン 卵                        | 牛乳                    | ピーマン 人参                    | 玉ねぎ キャベツ<br>もやし 白菜                         | ごはん ビーフン<br>でん粉                | 油                             | 780             | 32.5       | 25.2      | 3.6       |
| 3    | 木   | ごはん 牛乳<br>揚げ出し豆腐のごまだれかけ おひたし<br>冬瓜のそぼろあん                      | 揚げ出し豆腐<br>鶏肉                             | 牛乳                    | 人参 枝豆                      | もやし きゅうり<br>玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>冬瓜            | ごはん 砂糖<br>でん粉                  | 油 ごま                          | 762             | 25.1       | 27.9      | 1.9       |
| 4    | 金   | ごはん 牛乳 焼き肉丼<br>ゆでブロッコリー つみれ汁<br>バナナ                           | 豚肉 つみれ                                   | 牛乳                    | ピーマン<br>ブロッコリー<br>人参       | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 大根 白菜<br>バナナ                | ごはん 砂糖                         | 油                             | 769             | 32.1       | 22.6      | 2.7       |
| 7    | 月   | 食パン 牛乳<br>スパニッシュオムレツ<br>ピーズサラダ 野菜スープ<br>梨 チョコレートクリーム          | スパニッシュオムレツ<br>赤えんどう<br>青えんどう<br>ひよこ豆 肉団子 | 牛乳                    | グリーンアスパラガス<br>人参           | 大根 玉ねぎ 白菜<br>しめじ 梨                         | 食パン 砂糖<br>チョコレートクリーム           | 油                             | 804             | 30.4       | 29.3      | 4.2       |
| 8    | 火   | ごはん 牛乳<br>鰯のみりん焼き あわせ和え<br>厚揚げの中華煮込み                          | 鰯のみりん焼き<br>鶏肉 厚揚げ                        | 牛乳                    | 人参                         | キャベツ<br>きゅうり<br>たくあん 生姜<br>玉ねぎ もやし         | ごはん 砂糖<br>でん粉                  | 油 ごま油                         | 766             | 38.3       | 24.7      | 2.9       |
| 9    | 水   | わかめごはん 牛乳<br>わかさぎのフリッター<br>昆布和え 担々春雨スープ                       | 豚肉                                       | 牛乳<br>わかさぎフリッター<br>昆布 | 人参                         | 白菜 きゅうり<br>生姜 にんにく<br>玉ねぎ 菊 ねぎ             | わかめごはん<br>春雨                   | 油 ごま油 ごま                      | 799             | 25.0       | 31.7      | 4.5       |
| 10   | 木   | ごはん (セルフおにぎり)<br>牛乳 豚汁 バイン缶詰<br>殺物ふりかけ                        | 豚肉 高野豆腐                                  | 牛乳                    | 人参                         | 大根 ねぎ 生姜<br>バインアップル                        | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃが芋<br>殺物ふりかけ |                               | 672             | 22.5       | 19.2      | 1.7       |
| 11   | 金   | ごはん 牛乳<br>鶏肉とレバーのあまからめ<br>そえ野菜<br>いかと野菜の炊き合わせ                 | 豚レバー 鶏肉<br>いか がんもどき                      | 牛乳                    | ブロッコリー<br>人参               | 大根                                         | ごはん でん粉<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋    | 油                             | 835             | 40.4       | 23.6      | 2.8       |
| 14   | 月   | コッペパン 牛乳<br>チキンナゲット<br>こんにゃくサラダ<br>かぼちゃポタージュ                  | チキンナゲット<br>いんげん豆                         | 牛乳 わかめ<br>生クリーム       | 人参 かぼちゃ                    | きゅうり 玉ねぎ                                   | コッペパン<br>こんにゃく<br>じゃが芋         | 油 ごま油<br>ホワイトルウ               | 859             | 30.4       | 35.3      | 4.3       |
| 15   | 火   | ごはん 牛乳<br>にんじんの照り煮<br>切干大根のペペロンチーノ<br>トマト肉じゃが                 | にんじんの照り煮<br>ベーコン 豚肉                      | 牛乳                    | ブロッコリー<br>人参 トマト           | にんにく 玉ねぎ<br>切り干し大根                         | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖        | オリーブオイル<br>油                  | 836             | 34.5       | 26.5      | 2.7       |
| 16   | 水   | ごはん 牛乳 カレーライス<br>ゆで卵 コーンサラダ                                   | 豚肉 卵                                     | 牛乳                    | 人参                         | にんにく 生姜<br>玉ねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ<br>とうもろこし | ごはん じゃが芋                       | 油 カレールウ<br>コーンクリーミー<br>ドレッシング | 854             | 31.1       | 28.8      | 3.0       |
| 17   | 木   | ごはん 牛乳<br>ホキの竜田揚げ<br>いり大豆和え<br>団子汁<br>お月見ゼリー                  | ホキ 大豆<br>木綿豆腐                            | 牛乳                    | チンゲンサイ<br>人参               | 生姜 もやし<br>えのきたけ ねぎ                         | ごはん でん粉<br>砂糖 白玉団子<br>月見ゼリー    | 油                             | 820             | 32.9       | 22.0      | 2.8       |
| 18   | 金   | ごはん 牛乳<br>にんじんシューマイ<br>華風和え とんこつラーメン<br>のり佃煮                  | にんじんシューマイ<br>豚肉                          | 牛乳 のり佃煮               | 人参                         | 大根 きゅうり<br>干ししいたけ<br>もやし 白菜 ねぎ             | ごはん 中華めん                       | ごま油 ごま                        | 873             | 29.4       | 21.4      | 5.9       |
| 24   | 木   | ごはん 牛乳 春巻き<br>枝豆のマリネ<br>えびと豆腐のうま煮                             | 春巻き えび 豆腐                                | 牛乳                    | 枝豆 人参                      | 玉ねぎ きゅうり<br>生姜 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                  | 油<br>オリーブオイル<br>ごま油           | 867             | 30.1       | 31.1      | 3.0       |
| 25   | 金   | ごはん 牛乳 さばの塩焼き<br>ゆかり和え うすくず汁                                  | さばの塩焼き<br>鶏肉 うす揚げ                        | 牛乳                    | ゆかり 小松菜                    | 白菜 もやし<br>えのきたけ                            | ごはん でん粉                        |                               | 793             | 35.3       | 34.4      | 2.3       |
| 28   | 月   | 振替休業日                                                         |                                          |                       |                            |                                            |                                |                               |                 |            |           |           |
| 29   | 火   | ごはん 牛乳<br>ふくらぎの南部揚げ<br>チンゲンサイひたし<br>ワンタンスープ                   | ふくらぎ                                     | 牛乳                    | チンゲンサイ<br>人参               | 生姜 白菜<br>干ししいたけ<br>もやし ねぎ                  | ごはん 小麦粉<br>でん粉<br>ワンタンの皮       | 油 ごま                          | 800             | 28.2       | 28.4      | 2.6       |
| 30   | 水   | ごはん 牛乳 干草焼き<br>もずくのチャブチェ<br>五目みそ汁                             | 干草焼き(卵) 豚肉<br>うす揚げ                       | 牛乳 もずく                | 人参 ピーマン                    | にんにく 玉ねぎ<br>しめじ ねぎ                         | ごはん 砂糖<br>じゃが芋                 | 油 ごま油                         | 740             | 26.3       | 24.9      | 3.0       |

※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/>