

令和8年 9月 学校給食予定献立表

富山市立水橋幼稚園

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				
2	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 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 きゅうり ごぼう 干しいたけ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	497	23.4	31.9	1.7
3	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ビーフンソテー 中華かき玉汁	さばの銀紙焼き ベーコン 卵	牛乳	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 白菜	ごはん ビーフン でん粉	油	497	24.0	32.6	2.6
4	金	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ おひたし 冬瓜のそぼろあん	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	460	17.1	34.4	1.3
7	月	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 昆布和え 担々春雨スープ	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター 昆 布	人参	白菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ	ごはん 春雨	油 ごま油 ごま	474	16.8	38.2	1.9
8	火	食パン 牛乳 スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ 梨 チョコレートクリーム	スパニッシュオムレツ 赤えんどう 青えんどう う ひよこ豆 肉団子	牛乳	グリーンアスパラガス 人 参	大根 玉ねぎ 白菜 しめじ 梨	食パン 砂糖 チョコレートクリーム	油	510	19.6	33.0	2.5
9	水	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き あわせ和え 厚揚げの中華煮込み	鰯のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	480	25.7	30.6	2.1
10	木	わかめごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 いかと野菜の炊き合わせ	豚レバー 鶏肉 いか がんもどき	牛乳	ブロッコリー 人参	大根	わかめごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	506	26.6	29.2	2.4
11	金	ごはん（セルフおにぎり） 牛乳 豚汁 バイン缶詰 穀物ふりかけ	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	大根 ねぎ 生姜 バインアップル	ごはん こんにゃく じゃが芋 穀物ふりかけ		420	15.6	25.3	1.1
14	月	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 コーンサラダ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし	ごはん じゃが芋	油 カレールウ コーンクリーマー ドレッシング	542	23.0	36.0	2.1
15	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット こんにゃくサラダ かぼちゃポタージュ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	コッペパン こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	460	17.4	36.2	2.4
16	水	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 切干大根のべべロンチーノ トマト肉じゃが	にしんの照り煮 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	オリーブオイル 油	503	22.6	31.7	1.8
17	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 華風和え とんこつラーメン のり佃煮	にんじんシューマイ 豚 肉	牛乳 のり佃煮	人参	大根 きゅうり 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 中華めん	ごま油 ごま	480	18.2	26.8	3.5
18	金	ごはん 牛乳 ホキの竜田揚げ いり大豆和え みぞ汁 お月見ゼリー	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 月見ゼリー	油	461	21.7	29.7	1.8
24	木	ごはん 牛乳 さんまのマーメレード煮 しょうがひたし さつま汁	さんまのオレンジ煮 豚 肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生姜 大根 ねぎ	ごはん さつま芋		446	18.2	28.9	1.6
25	金	ごはん 牛乳 春巻き 枝豆のマリネ 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 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 オリーブオイル ごま油	532	20.6	36.9	1.9
28	月	給食なし										
29	火	給食なし										
30	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの南部揚げ チンゲンサイひたし ワタンスープ	ふくらぎ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 干しいたけ もやし ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 ワタンの皮	油 ごま	486	19.7	34.8	1.7

※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/>