# 令和8年　　10月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

２　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 | | 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 | | ｴﾈﾙｷﾞｰ | 蛋白質 | 脂質 | 塩分 |
| 日 | 曜 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (g) | (%) | (g) |
| 1 | 木 | ごはん 牛乳 千草焼き<br>もずくのチャプチェ<br>五目みそ汁 | 千草焼き(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 |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳<br>いかのかりん揚げ 甘酢和え<br>筑前だき | いか 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | もやし きゅうり<br>ごぼう 筍 | ごはん でん粉<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋 | 油 | 812 | 37.6 | 20.0 | 2.9 |
| 5 | 月 | ごはん 牛乳<br>にしんのみぞれ煮<br>豚肉と野菜の炒め物<br>かきたま汁 | にしんのみぞれ煮<br>豚肉 豆腐 卵 | 牛乳 | いんげん 人参 | 生姜 玉ねぎ<br>しめじ ねぎ | ごはん<br>こんにゃく 砂糖<br>でん粉 | 油 | 784 | 34.6 | 27.6 | 2.8 |
| 6 | 火 | コッペパン 牛乳<br>かぼちゃコロッケ そえ野菜<br>ミネストローネ | 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 | かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー<br>人参 トマト | キャベツ<br>セロリー 玉ねぎ | コッペパン<br>じゃが芋 砂糖<br>マカロニ | 油 | 803 | 28.4 | 27.0 | 3.9 |
| 7 | 水 | ソフト麺 牛乳<br>ソフト麺の肉みそ<br>蒸しパン（中のみ）<br>フレンチサラダ りんご | 豚肉 大豆 | 牛乳 | 人参 | ねぎ 生姜 玉ねぎ<br>干ししいたけ 筍<br>白菜 きゅうり<br>とうもろこし<br>りんご | ソフト麺 砂糖<br>でん粉 蒸しパン | 油 ごま油<br>フレンチドレッシング | 795 | 35.2 | 21.6 | 7.4 |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳<br>ししゃものから揚げ 磯和え<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜ふりかけ | 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 ししゃも<br>のり | チンゲンサイ<br>人参 | キャベツ 玉ねぎ<br>白菜 もやし<br>えのきたけ | ごはん でん粉<br>砂糖<br>野菜ふりかけ | 油 ごま油 | 830 | 35.1 | 30.0 | 2.6 |
| 9 | 金 | 新人大会 | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳 あじの天ぷら<br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>すいとん | 鰺 うす揚げ | 牛乳 | ブロッコリー<br>人参 | エリンギ 大根<br>ねぎ | ごはん 小麦粉<br>すいとん | 油 | 799 | 32.5 | 25.3 | 2.5 |
| 14 | 水 | 中教研 | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳<br>ホキと大豆の甘からめ<br>おひたし ごまキムチ汁 | ホキ 大豆<br>かまぼこ<br>木綿豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 | キャベツ キムチ<br>ねぎ | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋 | 油 ごま | 798 | 35.2 | 24.5 | 3.0 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 ハヤシライス<br>オムレツ 海藻サラダ<br>ヨーグルト | 豚肉 オムレツ | 牛乳<br>海藻ミックス<br>ヨーグルト | 人参 | にんにく 生姜<br>玉ねぎ 大根<br>きゅうり | ごはん じゃが芋<br>砂糖 | 油 ハヤシルウ<br>ごま油 | 858 | 27.8 | 25.5 | 3.6 |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳<br>揚げ魚（しいら）のレモン味<br>アスパラのごまだれ<br>鶏肉と根菜の煮込み 柿 | しいら 鶏肉 | 牛乳 | グリーンアスパラガス<br>人参<br>いんげん | レモン キャベツ<br>大根 柿 | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋<br>こんにゃく | 油 ごま | 833 | 34.6 | 22.5 | 2.3 |
| 20 | 火 | コッペパン（減） 牛乳<br>あらびきウインナー<br>ひよこ豆のサラダ<br>焼きそば ポケットチーズ | ウインナー<br>ひよこ豆 豚肉 | 牛乳 チーズ | 人参 | 白菜<br>とうもろこし<br>キャベツ もやし | コッペパン 砂糖<br>中華めん | 油 | 831 | 34.2 | 39.1 | 4.8 |
| 21 | 水 | ごはん 牛乳<br>ふくらぎの照り焼き<br>かぶの色どり 卵とじ | ふくらぎの照焼き<br>高野豆腐 卵 | 牛乳 | 人参 | かぶ きゅうり<br>玉ねぎ | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖 | | 825 | 37.3 | 27.6 | 3.1 |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳<br>鶏肉とレバーのケチャップからめ<br>ゆでブロッコリー<br>野菜スープ | 豚レバー 鶏肉<br>ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー<br>人参 | 玉ねぎ しめじ | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋 | 油 | 756 | 30.5 | 25.1 | 2.2 |
| 23 | 金 | ごはん 牛乳<br>コーンシューマイ<br>小松菜とひじきのナムル<br>厚揚げのうま煮 | 豚肉 厚揚げ | 牛乳 ひじき | 小松菜 人参 | もやし 玉ねぎ<br>白菜<br>干ししいたけ | ごはん 砂糖 | ごま油 | 817 | 35.0 | 26.1 | 2.2 |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳<br>鶏肉のごま揚げ<br>いり大豆和え みそ汁 | 鶏肉 大豆<br>木綿豆腐 | 牛乳 | 人参 | もやし 白菜 大根<br>しめじ | ごはん 小麦粉<br>でん粉 砂糖<br>じゃが芋 | 油 ごま | 816 | 34.0 | 29.8 | 2.4 |
| 27 | 火 | 食パン 牛乳 卵ロール<br>大根サラダ<br>秋の香りシチュー<br>メープルジャム | 卵ロール 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 大根 きゅうり<br>玉ねぎ しめじ | 食パン 砂糖<br>じゃが芋<br>さつま芋<br>メープルジャム | 油 ホワイトルウ | 811 | 32.6 | 26.6 | 4.6 |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳<br>いわしメンチカツ<br>コーン和え 塩こうじ鍋 | （冷）いわしメンチカツ<br>豚肉<br>焼き豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 | もやし<br>とうもろこし<br>白菜 ねぎ<br>えのきたけ | ごはん<br>こんにゃく | 油 | 794 | 32.4 | 25.6 | 3.5 |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 プルコギ<br>きざみ和え ビーフンスープ<br>バナナ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にら 人参<br>チンゲンサイ | にんにく もやし<br>キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ<br>バナナ | ごはん 砂糖<br>ビーフン | 油 ごま油 | 764 | 26.7 | 23.2 | 3.0 |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮<br>茎わかめのきんぴら<br>関東だき | さばのみそ煮<br>豚肉 さつま揚げ<br>がんもどき | 牛乳 茎わかめ | 人参 | れんこん | ごはん 砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 | 油 | 827 | 34.7 | 26.0 | 2.8 |

※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/