

令和8年 10月 学校給食予定献立表

富山市立豊田小学校
富山市立義務教育学校水橋学園(前期)

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	ごはん 牛乳 千草焼き もずくのチャブチエ 五目みそ汁	千草焼き(卵) 豚肉 うす揚げ	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	555	21.5	28.4	2.5
2	金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 甘酢和え 筑前だき	いか 鶏肉	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう 筍	ごはん でん粉 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	603	29.8	23.0	2.3
5	月	ごはん 牛乳 にしんのみぞれ煮 豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	にしんのみぞれ煮 豚肉 豆腐 卵	牛乳	いんげん 人参	生姜 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん ごんにゃく 砂糖 でん粉	油	606	29.2	32.2	2.4
6	火	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ そえ野菜 ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆	牛乳	かぼちゃコロッケ ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油	573	20.9	29.7	2.7
7	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 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 干しいたけ 筍 白菜 きゅうり とうもろこし りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油 フレンチドレッシング	579	26.2	24.7	5.0
8	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐の野菜あんかけ 野菜ふりかけ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃも のり	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 野菜ふりかけ	油 ごま油	614	27.6	33.4	2.2
9	金	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き よごし ベーコンとじゃがいもの煮物	照焼きチキン ベーコン	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	ごま	573	22.8	27.5	2.0
13	火	ごはん 牛乳 あじの天ぷら ブロッコリーとエリンギのソテー すいとん	鰯 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	エリンギ 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 すいとん	油	598	26.7	28.6	2.1
14	水	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え 八宝菜	えび包子 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉	ごま油 油	588	22.4	28.0	2.3
15	木	ごはん 牛乳 ホキと大豆の甘からめ おひたし ごまキムチ汁	ホキ 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ キムチ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	593	27.5	27.9	2.3
16	金	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 オムレツ	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ ごま油	656	22.7	28.4	2.9
19	月	ごはん 牛乳 揚げ魚(しいら)のレモン味 アスパラのごまだれ 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 人参 いんげん	レモン キャベツ 大根 柿	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ごんにゃく	油 ごま	632	29.8	25.5	1.9
20	火	コッペパン(減) 牛乳 あらびきウィンナー ひよこ豆のサラダ 焼きそば ポケットチーズ	ウィンナー ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	白菜 とうもろこし キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	油	626	26.3	40.5	3.7
21	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き かぶの色どり 卵とし	ふくらぎの照焼き 高野豆腐 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ	ごはん ごんにゃく じゃが芋 砂糖		624	30.0	31.2	2.6
22	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ ゆでブロッコリー 野菜スープ	豚レバー 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	562	24.3	28.3	1.8
23	金	ごはん 牛乳 コンシューマイ 小松菜とひじきのナムル 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 白菜 干しいたけ	ごはん 砂糖	ごま油	595	26.9	29.6	1.8
26	月	給食なし										
27	火	食パン 牛乳 卵ロール 大根サラダ 秋の香りシチュー メープルジャム	卵ロール 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋 メープルジャム	油 ホワイトルウ	584	24.2	29.6	3.3
28	水	ごはん 牛乳 いわしメンチカツ コーンとえ 塩こうじ鍋	(冷) いわしメンチカツ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし とうもろこし 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん ごんにゃく	油	579	24.8	29.2	2.7
29	木	給食なし										
30	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら 関東だき	さばのみそ煮 豚肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 茎わかめ	人参	れんこん	ごはん 砂糖 ごんにゃく じゃが芋	油	624	28.0	29.9	2.3

※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/>