令和8年　　11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			
			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)
2	月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ バンサンスー 豚肉と大根のごまみそ煮	にんじんシューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	ごま油 油 ごま	476	19.2	34.8	1.4
4	水	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ レモン和え 根菜汁	ホキ うす揚げ	牛乳 青のり	人参	もやし きゅうり レモン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 里芋	油	446	20.8	29.9	1.6
5	木	給食なし										
6	金	ごはん 牛乳 あじフライ ゆかり和え 大和煮 大豆ふりかけ	あじフライ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	白菜 生姜 筍 干ししいたけ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖 大豆ふりかけ	油	488	21.3	29.0	1.6
9	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	ふくらぎの西京焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉	油	496	23.0	30.5	1.9
10	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン きゅうりもみ 豆乳スープ りんご	豚肉 金時豆 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリ―ム	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんご	コッペパン じゃが芋 米粉	油	487	21.4	34.0	2.8
11	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の五目あん 大学いも 和風サラダ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	筍 もやし 干ししいたけ カリフラワー	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま	550	19.9	29.6	4.1
12	木	ごはん 牛乳 あっさりチキン 中華和え 厚揚げの錦とじ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	ねぎ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油	505	28.2	34.0	1.7
13	金	菜めし 牛乳 しいらのいり大豆揚げ かぶの昆布和え すまし汁	しいら 大豆 うす揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 かぶ きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ	菜めし 小麦粉 でん粉	油	447	22.6	31.0	1.6
16	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきとコーンのサラダ 韓国風すきやき みかん	さばの塩焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参	きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	555	27.6	35.5	1.8
17	火	米粉コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ 野菜サラダ 豆ときのこのクリーム煮	ハンバーグ 鶏肉 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリ―ム	ブロッコリー 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	592	29.2	31.6	2.8
18	水	ごはん 牛乳 ホキとレバーの香味ソース かぶの色どり みそ汁 ポケットチーズ	豚レバー ホキ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参	ねぎ かぶ きゅうり 玉ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖	油	496	23.1	37.4	2.1
19	木	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター チンゲンサイひたし 炊き合わせ バナナ	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター	チンゲンサイ 人参	キャベツ 大根 バナナ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	510	18.5	28.1	1.5
20	金	ごはん 牛乳 とやまポークの三色丼(豚そぼろ) とやまポークの三色丼(炒り卵) とやまポークの三色丼(ナムル) はるさめスープ 富富富のお米ムース	豚肉 大豆 炒り卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 富富富のお米ムース	油 ごま油 ごま	512	18.8	33.2	2.4
24	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ 具だくさんみそ汁	春巻き	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	466	13.9	33.0	1.7
25	水	ごはん 牛乳 さんまのマーマレード煮 おひたし 肉じゃが	さんまのマーマレード煮 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	459	20.0	30.4	1.7
26	木	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ 里芋のごま和え 沢煮椀	豚肉 うす揚げ	牛乳	人参	生姜 大根 干ししいたけ	ごはん でん粉 里芋 砂糖	油 ごま	504	19.6	34.5	1.3
27	金	ごはん 牛乳 千草焼き 福神和え カレーうどん	千草焼き 豚肉	牛乳	人参	白菜 福神漬 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 うどん	カレールウ	531	21.5	27.6	3.1
30	月	給食なし										

※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/