

# 4月予定献立表

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター

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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 茎わかめのチョナムル マーボー豆腐	にんじんシューマイ 豚肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	もやし 筍 えのきたけ 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	789	30.4	26.3	3.6
<b>入学式</b>												
11	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし 牛肉と大根のごますき煮	厚焼き卵 牛肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま	815	36.2	28.9	2.1
12	火	米粉コッペパン 牛乳 照焼きチキン イタリアンサラダ 春キャベツのクリームシチュー バナナ	照焼きチキン ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーン アスパラガス ブロッコリー 人参	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ バナナ	米粉コッペパン じゃが芋 米粉	イタリアン ドレッシング	936	34.4	29.1	5.0
13	水	ごはん 牛乳 ひよこ豆のフライビーンズ ゆかり和え 豚汁 のり佃煮	ひよこ豆 豚肉	牛乳 のり佃煮	小松菜 人参	キャベツ ゆかり 大根 白菜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	733	25.1	20.9	2.5
14	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はりはりソテー 厚揚げの錦とじ	いわしの梅煮 ベーコン 厚揚げ 卵	牛乳	ピーマン 人参 いんげん	もやし 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	869	40.5	31.2	2.6
15	金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ よごし 五目みそ汁 清見オレンジ	鱈	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ 清見オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	762	30.3	24.4	2.9
18	月	ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮づけ きざみ和え じゃがいものそぼろ煮	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	778	26.6	23.9	2.5
19	火	コッペパン(減) 牛乳 オムレツ えごまドレッシングサラダ 焼きそば 棒チーズ	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	水菜 人参	大根 とうもろこし えごまの葉 生姜 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖	油	735	29.7	31.5	3.9
20	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢和え 関東だき バナナ	さばのみそ煮 がんもどき	牛乳	人参 いんげん	もやし きゅうり 大根 バナナ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	869	30.0	25.4	2.5
21	木	ちらし寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ チンゲンサイひたし かきたま汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 えのきたけ ねぎ	ちらし寿司 でん粉 いちごクレープ	油	884	36.7	27.0	4.6
22	金	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 高野豆腐のみそ汁 サンフルーツ	鯖の塩焼き さつま揚げ 大豆 高野豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 しめじ ねぎ サンフルーツ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	755	35.7	23.6	3.1
<b>振替休業日</b>												
25	月											
26	火	ごはん 牛乳 えびカツ キャベツの華風和え 八宝菜 味付け小魚	えびカツ 豚肉 うずら卵	牛乳 味付け小魚	人参	キャベツ 白菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ ヤングコーン	ごはん でん粉	油 ごま油 ごま	843	38.6	27.3	3.4
27	水	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ ポテトサラダ 若竹汁 かしわもち	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	きゅうり とうもろこし 筍 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 かしわもち	マヨネーズ	854	28.5	25.9	2.9
28	木	ごはん 牛乳 魚のいり大豆揚げ 花野菜サラダ 南蛮煮	ホキ 大豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 いんげん	生姜 カリフラワー キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 小麦粉 でん粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 コーンクリーミー ドレッシング	815	36.2	23.9	1.9

※学校給食の食材について

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。

※加工食品は、主な食材の食品群に表示されます。