

5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 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食あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ あわせ和え 豚肉とじゃがいものうま煮	豚肉	牛乳 きびなごのさくさく揚げ	人参 いんげん	キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ 筍	ごはん じゃが芋 砂糖	油	859	32.1	23.1	1.6
6金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(錦糸卵) 中華スープ 冷凍りんご	牛肉 錦糸卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 切り干し大根 もやし 玉ねぎ 白菜 りんご	ごはん 砂糖	油 ごま油	763	30.3	23.9	3.5
9月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ 昆布和え つみれ汁	揚げ出し豆腐 つみれ	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	734	24.0	26.2	3.0
10火	コッペパン 牛乳 照焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ ポケットチーズ 甘夏みかん	照焼きチキン いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ 玉ねぎ 甘夏みかん	コッペパン じゃが芋 砂糖	フレンチドレッシング	859	31.9	29.8	4.9
11水	五目ごはん 牛乳 ほたての香味焼き ブロッコリーとエリンギのソテー 油麩の卵とじ	ほたての香味焼き ベーコン 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく エリンギ 玉ねぎ	五目ごはん こんにゃく じゃが芋 油麩 砂糖	油	785	32.0	24.4	3.5
12木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの揚げからめ きざみ和え ごまけんちん	豚肉 レバー 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	850	34.5	29.8	2.4
13金	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き いり大豆和え にゅうめん パナナ	赤魚の塩焼き 大豆 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	白菜 干しいたけ ねぎ パナナ	ごはん 砂糖 そうめん		758	35.5	18.5	4.2
16月	ごはん 牛乳 かやくうどん えごま入り卵焼き おひたし しそかつおふりかけ	豚肉 うす揚げ かまぼこ えごま入り卵焼き	牛乳	人参 チンゲンサイ	ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 うどん しそ鰹ふりかけ		846	32.7	20.5	5.5
17火	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ビーンズポタージュ	鶏肉 いんげん 豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	黒糖コッペパン でん粉 マーマレード じゃが芋	油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	900	36.5	32.1	4.9
18水	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 焼きぎょうざ ひじきのごま和え	えび 豆腐 ぎょうざ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ご ま	779	25.3	24.0	3.0
19木	ごはん 牛乳 魚の米粉揚げ ゆかり和え 筑前炊き 冷凍パイ	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	生姜 白菜 きゅうり ゆかり 干しいたけ 筍 パイナップル	ごはん 米粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	905	39.1	28.7	2.6
20金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 大根の中華きんぴら すまし汁 河内晩柑	さばの銀紙焼き ベーコン 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 きくらげ えのきたけ ねぎ 河内晩柑	ごはん	油	771	32.8	25.2	3.1
23月	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 荳わかめサラダ 白玉汁 ヨーグルト	いわしの生姜味	牛乳 荳わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子	ごま油	764	27.8	16.8	3.7
24火	食パン 牛乳 コロッケ 花野菜サラダ ひよこ豆のスープ いちごジャム	ベーコン ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ 白菜	食パン コロッケ 砂糖 苺ジャム	油 オリーブオイル	813	26.9	27.0	4.3
25水	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの中華煮 りんご	鰯の西京焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 大根 とうもろこし 生姜 にんにく グリーンピース りんご	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	888	41.1	27.1	3.4
26木	ごはん 牛乳 酢豚 えび包子 華風和え	豚肉 えび包子	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 大根 きゅうり	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ご ま	915	28.1	28.8	2.6
27金	麦ごはん 牛乳 たべきリンパヤシ オムレツ フルーツポンチ 味付け小魚	ベーコン オムレツ	牛乳 味付け小魚	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご みかん パイナップル バナナ	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	960	29.7	25.0	3.8
30月	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 小松菜ひたし 呉汁	鱈 木綿豆腐 大豆	牛乳	小松菜 人参	生姜 キャベツ 大根 白菜 ねぎ	ごはん でん粉	油	760	33.6	26.2	2.9
31火	コッペパン 牛乳 ミートボール 水菜のサラダ ほたてのクリーム煮 パナナ	ミートボール ほたて貝	牛乳 生クリーム	水菜 人参 チンゲンサイ	大根 とうもろこし レモン 玉ねぎ バナナ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ホワイトルウ	879	31.7	26.9	5.0

※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。