

# 8・9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		主な材料とその働き		栄養量									
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の調子を整える 2群	I社社-(kcal) 蛋白質口(g) 脂質口(%) 塩分口(g)								
30	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 甘酢和え 高野豆腐の卵とじ	豚肉 卵 高野豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	人参 いんげん	もやし 玉ねぎ きゅうり	ごはん ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	829	34.5	29.4	2.1	
31	水	ごはん 牛乳 ほたての香味焼き もずくのチャブチエ ごまけんちん 黒糖大豆	豚肉 木綿豆腐 黒糖大豆	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ 生姜 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	ごま油 ごま	751	29.7	23.7	2.1	
1	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ そえ野菜 なすのみそ汁 冷凍みかん	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	プロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 茄子 えのきたけ みかん	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油	823	31.4	25.4	2.7	
2	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き はりはり和え 冬瓜とつみれのスープ 梨	さばの銀紙焼き つみれ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 冬瓜 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 梨	ごはん 砂糖		754	30.6	19.6	3.6	
5	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 プロッコリーとエリンギのソテー 大根と鶏肉の煮込み	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	プロッコリー いんげん	エリンギ 生姜 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	717	32.2	20.5	2.2	
6	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット えごまドレッシングサラダ 白いんげん豆のクリームスープ フルーツカクテル	チキンナゲット ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ キュウリ えごまの葉 玉ねぎ 枝豆 白菜 りんご みかん バインアップル	コッペパン 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル ホワイトルウ	892	31.1	31.5	4.1	
7	水	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ゆでキャベツ 茎わかめスープ	豚肉	牛乳 茎わかめ	にら 人参 チンゲンサイ	もやし キムチ キャベツ 筍 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま	688	26.4	25.5	3.9	
8	木	菜めし 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ コーン和え さつま汁 月見大福	ハンバーグ 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しめじ 白菜 生姜 玉ねぎ とうもろこし 大根 月見大福	菜めし 砂糖 でん粉 さつま芋 月見大福		911	31.4	19.9	5.2	
9	金	ごはん 牛乳 ホキの米粉揚げ 香味和え 豆腐の野菜あんかけ バナナ のり佃煮	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 のり佃煮	小松菜 人参	もやし ねぎ 白菜 生姜 玉ねぎ 筍 えのきたけ バナナ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	859	37.9	24.5	2.9	
12	月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え 豚汁 味付け小魚	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参	白菜 ゆかり 玉ねぎ 大根 ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	805	29.8	28.6	2.6	
13	火	食パン(減) 牛乳 照焼きチキン ピーンズサラダ ベーコンとひじきの和風スパゲッティ 巨峰	照焼きチキン 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ひじき	プロッコリー 人参 ピーマン	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ 巨峰	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	790	33.2	31.0	4.8	
14	水	ごはん 牛乳 魚の利久揚げ グリーンボテト 豆腐スープ	ふくらぎ 豆腐	牛乳	パセリ 人参 チンゲンサイ	生姜 しめじ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 じゃが芋	油 ごま	849	32.3	32.3	2.7	
15	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 小松菜ひたし 八宝菜 ポケットチーズ	にんじんシューマイ 豚肉 いか	牛乳 チーズ	小松菜 人参	もやし 生姜 ヤングコーン にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜	ごはん でん粉	油	825	35.5	26.5	3.4	
16	金	新人大会											
20	火	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き 卵ときくらげの炒め物 炊き合わせ	赤魚の塩焼き 卵 ベーコン がんもどき	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ きくらげ エリンギ 大根	ごはん ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	ごま油	779	36.0	23.7	2.8	
21	水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 ごま和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	いわしの土佐煮 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	761	31.6	21.9	2.0	
22	木	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ おひたし トマトスープ 冷凍パイン 野菜ふりかけ	ワインナー	牛乳 きびなごの さくさく揚げ	小松菜 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 マカロニ 野菜ふりかけ		807	25.8	26.4	3.0	
26	月	ごはん 牛乳 えび包子 バンサンスー マーボー豆腐	えび包子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ キュウリ 生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	885	35.5	28.6	3.1	
27	火	黒糖コッペパン 牛乳 オムレツ アスパラサラダ かぼちゃボタージュ バナナ	オムレツ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	大根 とうもろこし 玉ねぎ バナナ	黒糖コッペパン 砂糖 じゃが芋	ごま油 ホワイトルウ	847	27.5	25.0	4.0	
28	水	ごはん 牛乳 魚とひよこ豆の甘からめ ゆでプロッコリー 沢煮椀 冷凍りんご	ホキ ひよこ豆 うす揚げ	牛乳	プロッコリー 人参	生姜 大根 干しいたけ えのきたけ りんご	ごはん でん粉 砂糖	油	790	29.8	23.1	2.5	
29	木	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き 華風和え ミニトマト ジャガイもとのそぼろ煮	鰯の西京焼き 鶏肉	牛乳	ミニトマト 人参	大根 玉ねぎ きゅうり グリンピース	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 油	795	33.2	20.7	2.7	
30	金	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ かぶの色どり 呉汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 かぶ ごぼう きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん でん粉	油	855	33.1	28.4	2.7	

※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ています。