

10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		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人1日 (kcal)	蛋白質□ (g)	脂質□ (%)	塩分□ (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
3	月	振替休業日										
4	火	食パン 牛乳 鶏肉とレバーのマーマレードソースからめ ゆでブロッコリー コーンと卵のスープ	豚レバー 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ とうもろこし	食パン でん粉 マーマレード	油	793	36.3	29.7	4.5
5	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き マコモタケの炒め物 きのこ汁	さばの塩焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳	いんげん 人参	生姜 玉ねぎ マコモタケ 大根 干ししいたけ ねぎ まいたけ なめこ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	828	36.0	34.9	3.0
6	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ナムル えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ 筍	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	785	27.2	24.5	2.8
7	金	麦ごはん 牛乳 はんぺんフライ はりはりと和え 肉じゃが 味付け小魚	はんぺんフライ 豚肉 がんもどき	牛乳 味付け小魚	小松菜 人参 いんげん	切干大根 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	890	32.9	25.7	2.8
11	火	ごはん 牛乳 ふくらぎのごまだれがけ あわせ和え 五目みそ汁	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ ねぎ きゅうり しめじ たくあん 白菜	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	874	34.1	30.8	2.6
12	水	中教研のため給食はありません										
13	木	ごはん 牛乳 小魚入りフライピーンズ 海藻サラダ ポトフ	大豆 豚肉	牛乳 煮干し 海藻ミックス	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり セロリー 玉ねぎ かぶ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	771	30.4	21.9	3.0
14	金	ごはん 牛乳 ミートボール チーズおさつ 春雨スープ りんご しそかつおふりかけ	ミートボール チーズ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	筍 もやし りんご	ごはん さつま芋 春雨 しそかつおふりかけ		790	24.2	19.1	4.1
17	月	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 かぶの色どり 鶏肉と里芋のごま煮	いわしの生姜味 鶏肉	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 しめじ	ごはん 里芋 こんにゃく 砂糖 でん粉	ごま	728	30.5	19.2	2.1
18	火	食パン 牛乳 魚のえごま揚げ そえ野菜 豆とベーコンのトマト煮 チョコレートクリーム	ホキ ベーコン 白花生	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	えごまの葉 キャベツ セロリー 玉ねぎ	食パン 小麦粉 じゃが芋 チョコレートクリーム	油	899	38.2	31.5	5.0
19	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のカレーソース チーズドッグ 大根サラダ 柿	豚肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 大根 にんにく きゅうり とうもろこし 柿	ソフト麺 でん粉 砂糖 チーズドッグ	油 カレールウ オリーブオイル	942	35.8	27.3	8.0
20	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 磯和え さつま汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃものり	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう ねぎ 生姜	ごはん でん粉 さつま芋	油	782	28.2	24.7	2.7
21	金	ごはん 牛乳 あっさりチキン ゆかり和え 厚揚げの錦とじ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	筍 ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり 玉ねぎ グリンピース	ごはん 砂糖 こんにゃく		823	41.6	27.6	2.3
24	月	振替休業日										
25	火	コッペパン（減） 牛乳 あらびきウインナー こんにゃくサラダ いか焼きそば ヨーグルト	ウインナー いか	牛乳 わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ もやし	コッペパン こんにゃく 中華めん	油	790	34.2	33.6	4.9
26	水	ごはん 牛乳 干草焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜なべ みかん	干草焼き 小豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳	かぼちゃ 人参	しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく		833	33.2	22.7	3.3
27	木	栗おこわ 牛乳 赤魚の照焼き 香味和え 筑前だき	赤魚の照焼き 鶏肉	牛乳 昆布	にら 人参 いんげん	もやし ねぎ 生姜 ごぼう 干ししいたけ 筍	栗おこわ 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 ごま 油	815	37.8	17.8	2.9
28	金	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 グリーンアスパラのごまだれ 根菜汁	ホキ うす揚げ	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	レモン キャベツ 大根 干ししいたけ れんこん ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 里芋	油 ごま	763	30.3	23.2	2.9
31	月	ごはん 牛乳 鰯の幽庵焼き いり大豆和え おでん	鰯の幽庵焼き 大豆 がんもどき	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	もやし 大根	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく		749	32.7	20.3	3.0

※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ています。