

11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	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杯 ¹ (kcal)	蛋白質 ² (g)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん 牛乳 和風煮込みハンバーグ きざみ和え 豆腐のみそ汁 りんご	ハンバーグ 豆腐	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ ねぎ りんご	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	787	29.7	23.9	3.1
2	水	ごはん 牛乳 魚の甘みそかけ 五目煮豆 うすくず汁	ホキ 大豆 竹輪 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく	油	799	36.1	24.7	3.2
4	金	ごはん 牛乳 オムレツ アスパラサラダ 秋の香りシチュー	オムレツ 豚肉	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉	油	764	26.3	21.6	2.6
7	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 もやしのおひたし 豚肉の南蛮煮 パナナ	いわしの土佐煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう 干しいたけ グリーンピース パナナ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	787	31.2	19.3	2.0
8	火	黒糖コッペパン 牛乳 卵ロール 大根サラダ ポークビーンズ 棒チーズ	卵ロール 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト いんげん	大根 しめじ きゅうり 玉ねぎ	黒糖コッペパン じゃが芋 砂糖	フレンチ ドレッシング	881	37.6	31.3	4.9
9	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 大学いも 花野菜サラダ 味付け小魚	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ カリフラワー 筍	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま ごま油 オリーブオイル	792	28.6	29.7	4.1
10	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き しらたきのピリ辛炒め 白玉汁 パインアップル	さばの塩焼き 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ パインアップル	ごはん こんにやく 砂糖 白玉団子	油	924	38.8	31.7	2.6
11	金	ごはん 牛乳 里芋コロッケ 酢の物 炒り豆腐	鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 きくらげ 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 里芋コロッケ 砂糖	油	883	34.5	30.2	2.7
14	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 小松菜のごま和え 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	もやし 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま 油	828	33.8	24.5	2.6
15	火	米粉コッペパン 牛乳 しいらのイタリアンえごまソースかけ かぶのゆずサラダ 白菜スープ ラフランスヨーグルト	しいら ベーコン	牛乳	トマト かぶの葉 人参	にんにく 玉ねぎ かぶ えごまの葉 ゆず きゅうり しめじ 白菜 とうもろこし	米粉コッペパン 米粉 でん粉 砂糖	油 オリーブオイル	878	42.4	28.0	4.2
16	水	麦ごはん 牛乳 スタミナレバー丼 ゆでブロッコリー 中華かき玉汁 りんご	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 卵	牛乳	にら ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 切り干し大根 玉ねぎ 筍 もやし りんご	ごはん 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	833	34.7	24.5	3.4
17	木	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 梅肉和え 里芋と厚揚げのうま煮 のり佃煮	豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ ゆかり 干しいたけ 梅肉 大根	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく	油	844	33.3	29.2	2.3
18	金	ごはん 牛乳 厚焼き卵 煮豆 塩こうじ鍋 みかん	厚焼き卵 金時豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	白菜 ねぎ えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 こんにやく	油	851	34.3	20.7	3.4
21	月	ごはん 牛乳 照焼きチキン 野菜ソテー 卵とじ みかん	照焼きチキン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ もやし グリーンピース 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	853	37.7	26.4	2.9
22	火	ごはん 牛乳 魚と豆のカレー揚げ れんこんサラダ 豆腐スープ	ホキ ひよこ豆 豆腐	牛乳	人参	れんこん もやし キャベツ しめじ とうもろこし ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 コンクリーミー ドレッシング	778	28.7	25.2	2.9
24	木	ひじきごはん 牛乳 さんまの生姜味 華風和え かしわうどん	さんまの生姜味 鶏肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	人参	大根 きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ひじきごはん 砂糖 うどん	ごま油 ごま	876	31.1	19.7	5.4
25	金	ごはん 牛乳 白えびのかき揚げ 昆布和え とやま豚汁 富富富のお米ムース	豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 生姜 大根 ねぎ	ごはん 里芋 こんにやく 富富富のお米ムース	油	864	27.7	30.6	2.5
28	月	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き 白菜ひたし 関東だき りんご	赤魚の塩焼き かまぼこ がんもどき	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	白菜 りんご	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	732	33.8	16.5	3.2
29	火	食パン 牛乳 オムレツ ミックスビーンズのマリネ クリーム煮 メープルジャム	オムレツ 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 枝豆	食パン 砂糖 じゃが芋 メープルジャム	オリーブオイル ホワイトルウ	826	33.1	27.0	4.1
30	水	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル・錦糸卵) みそ汁 ぶどうゼリー	牛肉 錦糸卵	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 えのきたけ	ごはん 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま ごま油	779	29.8	23.2	3.2

※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。