

12月の予定献立表

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食 (kcal)	蛋白質口 (g)	脂質口 (%)	塩分口 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
1	木	ごはん 牛乳 ポークパコラ ゆでキャベツ かぶのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ しめじ かぶ	ごはん 小麦粉	油	748	27.1	28.3	2.3
2	金	ごはん 牛乳 鰹のみりん焼き コーン和え 豚肉と野菜の甘辛煮	鰹のみりん焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 筍 とうもろこし 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	819	41.3	24.9	3.0
5	月	ごはん 牛乳 ショウロンボウ チンゲンサイひたし 豆腐ときのこのあんかけ煮	ショウロンボウ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 生姜 干しいたけ 筍 もやし しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	792	30.7	27.8	2.2
6	火	コッペパン 牛乳 《選択献立》 ◆豚肉のフリッター ◆えびフライ アスパラサラダ ポトフ ●チョコプリン ●お米のタルト	ウインナー いんげん豆 豚肉 えびフライ	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ セロリー 玉ねぎ かぶ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 チョコプリン お米のタルト	ごま油 油	980	35.9	34.1	5.2
7	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 白菜とりんごのサラダ 蒸しパン ポケットチーズ	豚肉 チーズ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	ソフト麺 でん粉 蒸しパン	油 フレンチ ドレッシング	754	25.6	27.0	4.8
8	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 納豆和え 親子煮	納豆 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 きびなごの から揚げ	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ グリーンピース	ごはん こんにゃく 砂糖	油	903	39.5	30.0	2.0
9	金	ごはん 牛乳 鰹の塩焼き 茎わかめのきんぴら 具だくさん汁 パナナ	鰹の塩焼き うす揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	れんこん 玉ねぎ 白菜 ねぎ パナナ	ごはん こんにゃく 砂糖 里芋	油	759	32.3	21.3	3.8
12	月	ごはん 牛乳 ほたての香味焼き はりはり和え 酢豚 カットパイ	ほたての香味焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	切り干し大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍 パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま 油	815	27.8	20.8	2.1
13	火	食パン(減) 牛乳 照焼きチキン 枝豆サラダ クリームスパゲッティ	照焼きチキン ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン スパゲッティ	油 ホワイトルウ	728	31.5	36.1	4.9
14	水	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 福神漬 フルーツゼリーミックス	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 みかん パナナ パインアップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	910	30.5	24.3	3.2
15	木	麦ごはん 牛乳 ふくらぎのみぞれかけ とろろ昆布和え 白菜なべ	ふくらぎ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 とろろ昆布	小松菜 人参	大根 生姜 きゅうり しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 麦 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	油	940	39.4	31.5	2.7
16	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き かぶの色どり うち豆汁 ヨーグルト	さばの銀紙焼き 大豆 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 人参	かぶ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん こんにゃく		832	36.8	24.2	3.1
19	月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 大根ナムル えびと豆腐のうま煮	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	大根 生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	778	25.9	23.8	3.3
20	火	わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 柚子和え 冬至の根菜汁 みかん	鶏肉 うす揚げ	牛乳	かぼちゃコロッケ 人参	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ れんこん みかん	わかめごはん	油	813	24.0	24.1	3.9
21	水	ごはん 牛乳 魚と大豆のねぎソースからめ こふきいも かきたま汁	ホキ 大豆 豆腐 卵	牛乳	人参	ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	820	36.0	25.1	3.1
22	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 甘酢和え 肉じゃが あいか	いわしの梅煮 牛肉	牛乳	人参 いんげん	もやし きゅうり 玉ねぎ あいか	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	777	32.1	19.8	2.5

※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。