

1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		エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(%)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
11 水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ひじきのごま和え 豚肉の南蛮煮 納豆	豚肉 納豆	牛乳 わかさぎフリッター	小松菜 人参 ひじき	きゅうり 筍 ごぼう 干ししいたけ グリンピース	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	838	31.9	27.4	2.2
12 木	麦ごはん 牛乳 塩だれ豚丼 かぶの色どり ワンタンスープ バナナ	豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ かぶ 干ししいたけ レモン バナナ	ごはん 麦 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま油	807	28.5	21.9	3.1
13 金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 よごし すいとん	いわしの梅煮 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 すいとん	ごま	717	27.9	18.7	2.4
16 月	ごはん 牛乳 魚のえごまだれ ゆでキャベツ 大根と豚肉の煮込み 穀物ふりかけ	しいら 豚肉	牛乳	人参 いんげん	生姜 大根 えごまの葉 キャベツ	ごはん 米粉 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく 穀物ふりかけ	油	820	38.1	24.5	2.4
17 火	ココアコッペパン 牛乳 照焼きチキン 海藻サラダ 豆ときのこのクリーム煮	照焼きチキン ペーパン 白花豆	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 しめじ きゅうり 玉ねぎ	ココアコッペパン 砂糖 ジャガ芋	ごま油 ホワイトルウ	892	39.3	31.4	5.1
18 水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソース 卵ロール グリーンサラダ みかん	豚肉 レンズ豆 卵ロール	牛乳	人参 プロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん	ソフト麺 でん粉	油 コーンクリーミー ドレッシング	660	27.6	30.3	4.2
19 木	ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ あわせ和え 豆乳汁 ヨーグルト	ちくわ 豚肉 豆腐 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参	キャベツ ネギ きゅうり 白菜 たくあん えのきたけ	ごはん 小麦粉	油	781	27.6	20.4	2.7
20 金	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き コーン和え 厚揚げの錦とじ	鰯の西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 玉ねぎ	ごはん ジャガ芋 砂糖		890	43.7	28.2	2.7
23 月	ごはん 牛乳 ピーマンマンの炒め物 かぶの中華和え 春雨スープ レモンムース	豚肉 ペーパン	牛乳	ピーマン 人参	生姜 にんにく かぶ きゅうり 干ししいたけ 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 春雨 レモンムース	油 ごま油	747	26.3	26.1	3.1
24 火	コッペパン 牛乳 豚肉のハニーマスタードソースかけ グリーンポテト シンデレラポタージュ ガラスのカクテル	豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ 人参 かぼちゃ	玉ねぎ パインアップル みかん	コッペパン でん粉 砂糖 ジャガ芋 ゼリー	油 ホワイトルウ	1022	36.7	32.1	4.0
25 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き えのきの梅肉和え のっつい いちご	さばの塩焼き 厚揚げ	牛乳	人参	白菜 きゅうり えのきたけ 梅肉 ゆかり 大根 ごぼう いちご	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく でん粉		852	35.9	33.3	2.1
26 木	ごはん 牛乳 底なし～カビーンズ 忍者ジンジャーのおひたし 塩こうじ鍋	いか ひよこ豆 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 生姜 白菜 ねぎ しめじ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	油	805	36.8	21.6	3.1
27 金	ごはん 牛乳 こまったくさんのオムレツ 魔女のフレンチサラダ 行列ができるこまったくさんのラーメン	オムレツ 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 中華めん	オリーブオイル ごま	886	30.9	20.8	3.6
30 月	ごはん 牛乳 かに玉 華風和え マーボー豆腐	かに玉 豚肉 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく ねぎ 筍 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	760	31.6	26.9	2.3
31 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜スープ バナナ	メンチカツ ペーパン	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 白菜 玉ねぎ バナナ	コッペパン 砂糖	油 オリーブオイル	775	29.2	29.6	3.8

※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。