

4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 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)
入学式											
7	金										
10	月	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ ゆかり和え 春雨スープ のり佃煮	あじ	牛乳 のり佃煮	小松菜 人参 にら	生姜 玉ねぎ キャベツ ゆかり	ごはん でん粉 春雨	油	703	27.3	21.8
11	火	コッペパン（減）牛乳 照焼きチキン えごまドレッシングサラダ 焼きそば	照焼きチキン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり えごまの葉 生姜 もやし キャベツ	コッペパン 砂糖 中華めん	油	708	31.8	31.7
12	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 コーン和え 鶏肉と大根のごますき煮	さばのみそ煮 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜	きゅうり とうもろこし 大根 ネギ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま	874	38.9	32.6
13	木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はりはりソテー 肉じゃが ヨーグルト	いわしの梅煮 ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 いんげん	もやし 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じやが芋 砂糖	油	867	35.0	23.8
14	金	ごはん 牛乳 豆と南瓜のコロッケ よごし 沢煮椀 清見オレンジ	うす揚げ	牛乳	豆と南瓜のコロッケ チンゲンサイ 人参	白菜 大根 えのきたけ 清見オレンジ	ごはん 砂糖	油 ごま	766	23.3	23.7
17	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの照焼き ごま酢和え ちゃんこ鍋	ふくらぎの照焼き 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	もやし ネギ きゅうり 大根 白菜 めじ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま	810	37.5	28.8
18	火	食パン 牛乳 オムレツ 海藻サラダ マルガトーニ ^{*1} 紅茶ムース	オムレツ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ 枝豆 セロリー 玉ねぎ	食パン 砂糖 じやが芋 紅茶ムース	オリーブオイル	748	30.0	31.3
19	水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 華風和え 厚揚げの錦とじ バナナ	厚揚げ 卵	牛乳 わかさぎフリッター	人参 いんげん	大根 玉ねぎ きゅうり バナナ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	889	36.1	31.0
20	木	ごはん オレンジジュース アメリカンビーフソテー そえ野菜 白いんげん豆のトマト煮	牛肉 いんげん豆		ピーマン ブロッコリー 人参 トマト	オレンジジュース 玉ねぎ にんにく りんご レモン セロリー キャベツ	ごはん 砂糖 じやが芋 マカロニ	油	693	23.5	11.8
21	金	ちらし寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 ネギ えのきたけ	ちらし寿司 でん粉 いちごクレープ	油	866	32.7	28.2
24	月	振替休業日									
25	火	食パン 牛乳 サーモンフレイ ブロッコリーサラダ クリームチャウダー メープルジャム	サーモンフレイ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ エリンギ とうもろこし	食パン 砂糖 じやが芋 メープルジャム	油 オリーブオイル ホワイトルウ	893	37.5	28.2
26	水	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ 若竹汁 ごまボテトサラダ かしわもち	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	筍 ネギ きゅうり	ごはん 砂糖 じやが芋 かしわもち	マヨネーズ ごま	864	29.2	26.0
27	木	フォカッチャ ^{*2} 牛乳 ホキのイタリアレモンソースかけ ^{*3} グリーンアスパラのコントルノ ラグー・アッラ・ボロネーゼ ^{*4}	ホキ 豚肉	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	レモン キャベツ にんにく 玉ねぎ	フォカッチャ でん粉 砂糖 レモンマーマレード スパゲッティ	油 イタリアンドレッシング オリーブオイル	709	32.9	33.5
28	金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ いり大豆和え 肉豆腐	ぎょうざ 大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし ネギ 玉ねぎ 白菜 しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく		800	32.8	25.2

※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。

* 1 マルガトーニ（英國風カレースープ） * 2 フォカッチャ（平焼きパン）

* 3 コントルノ（付け合わせ） * 4 ラグー・アッラ・ボロネーゼ（ひき肉とトマトのスパゲッティ）