

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		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 (%)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
7	金	入学式									
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　コーンとえ 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　ねぎ	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 じゃが芋 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　ねぎ きゅうり　大根 白菜　しめじ	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 マルガトニー* 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 じゃが芋 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 じゃが芋 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　ねぎ 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 サーモンフライ 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	サーモンフライ 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 じゃが芋 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　ごまポテトサラダ かしわもち	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	筍　ねぎ きゅうり	ごはん　砂糖 じゃが芋 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 グリーンアスパラのコントロール* ³ 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　ねぎ 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 マルガトニー（英国風カレースープ） * 2 フォカッチャ（平焼きパン）

* 3 コントロノ（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）