

5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	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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	富富富の五目ごはん 牛乳 白えびのかき揚げ とろろ昆布和え 大門そうめん汁	うす揚げ かまぼこ	牛乳 とろろ昆布	小松菜 人参	白えびのかき揚げ 白菜 ねぎ 干ししいたけ	五目ごはん 砂糖 そうめん	油	806	29.3	25.8
2	火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの揚げからめ きゅうりもみ ごまけんちん	豚肉 豚レバー 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	828	33.8	30.4
8	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ナムル 中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら 人参	玉ねぎ 生姜 もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	714	29.2	26.0
9	火	ライ麦パン 牛乳 フリカデレ ¹ ザワークラウト ² アイントプフ ³	肉団子 豆乳 ウインナー レンズ豆	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ライ麦パン 砂糖 マーマレード でん粉 じゃが芋	オリーブオイル	883	33.9	34.3
10	水	ごはん 牛乳 チーズクロケット ⁴ ジュリエンスラダ ⁵ ブイヤベース ⁶ ブラマンジェ	ホキ ほたて貝	牛乳	人参 トマト	キャベツ セロリー きゅうり 玉ねぎ にんにく	ごはん 砂糖 チーズクロケット ブラマンジェ	油 オリーブオイル	837	29.4	26.3
11	木	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ゆかり和え 豚肉とじゃがいものうま煮 パナナ	赤魚の塩焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ゆかり 玉ねぎ 筍 パナナ	ごはん じゃが芋 砂糖		785	35.3	18.8
12	金	ごはん 牛乳 いわしのピリ辛煮 ブロッコリーときのこのソテー 卵とじ	いわしのピリ辛煮 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	しめじ エリンギ 玉ねぎ	ごはん 油麩 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	789	34.7	22.8
15	月	ごはん 牛乳 かやくうどん にんじんシューマイ おひたし 野菜ふりかけ	豚肉 うす揚げ にんじんシューマイ	牛乳	人参 チンゲンサイ	干ししいたけ ねぎ もやし	ごはん 砂糖 うどん 野菜ふりかけ		838	28.5	19.4
16	火	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とひよこ豆のカレー風味 ゆでブロッコリー 野菜のスープ煮 パインアップル	鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ パインアップル	米粉コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油	922	40.2	28.4
17	水	ごはん 牛乳 豆腐の野菜あんかけ 焼きぎょうざ ひじきのごま和え	豆腐 ぎょうざ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	739	25.9	22.4
18	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 大根のきんぴら すまし汁 河内晩柑	さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ねぎ えのきたけ 河内晩柑	ごはん 砂糖	油 ごま	748	31.9	23.2
19	金	ごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ あわせ和え 筑前だき	ホキ 鶏肉	牛乳 青のり	人参 いんげん	キャベツ きゅうり たくあん 筍 干ししいたけ	ごはん 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	835	38.6	21.2
22	月	麦ごはん 牛乳 たべきリンハヤシ 白菜サラダ フルーツミックス	ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 白菜 きゅうり みかん パインアップル パナナ	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ オリーブオイル	884	22.2	23.6
23	火	食パン 牛乳 照焼きチキン イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ ブルーベリージャム	照焼きチキン いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋 ブルーベリージャム	イタリアンドレッシング ホワイトルウ	832	31.8	30.3
24	水	ごはん 牛乳 酢豚 えび包子 華風和え	豚肉 えび包子	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ きゅうり 干ししいたけ 筍 大根	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	901	27.1	28.4
25	木	ごはん 牛乳 鰹のみりん焼き チンゲンサイソテー 厚揚げの中華煮込み	鰹のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 筍 とうもろこし 生姜 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	825	40.7	26.9
26	金	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ いり大豆和え うすくず汁 のり佃煮 ヨーグルト	大豆 鶏肉 うす揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ のり佃煮 ヨーグルト	小松菜 人参	もやし 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	813	32.8	24.7
29	月	振替休業日									
30	火	コッペパン 牛乳 あらびきウインナー 大根サラダ クリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲンサイ	大根 きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル ホワイトルウ	839	32.8	36.8
31	水	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 小松菜ひたし 呉汁	ふくらぎ 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	生姜 ねぎ キャベツ 大根 しめじ	ごはん でん粉	油	851	32.9	32.2

※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 フリカデレ（ドイツ風一口ハンバーグ） * 2 ザワークラウト（キャベツの酢の物） * 3 アイントプフ（具だくさんスープ）

* 4 チーズクロケット（チーズ入り一口コロッケ） * 5 ジュリエンスラダ（せん切り野菜のサラダ） * 6 ブイヤベース（魚介の寄せ鍋スープ）

