

令和5年 8・9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		I群+II群 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
29 火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 香味和え 高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかさぎ フリッター	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	815	34.1	29.2	2.3
30 水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き はりはり和え 冬瓜スープ 梨	さばの銀紙焼き ペーパン	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 梨	ごはん 砂糖		736	29.4	21.9	3.3
31 木	ごはん 牛乳 鶏肉レバーのケチャップからめ そえ野菜 なすのみそ汁 野菜ふりかけ	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	プロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 茄子	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 野菜ふりかけ	油	787	30.8	26.4	2.9
1 金	ごはん 牛乳 ほたての香味焼き もずくのチャップエ ごまけんちん 黒糖大豆	ほたての香味焼き 豚肉 木綿豆腐 黒糖大豆	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう 生姜	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油 ごま	745	29.7	24.3	2.2
4 月	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き プロッコリーとエリンギのソテー トマト肉じゃが	鰯のみりん焼き 豚肉	牛乳	プロッコリー 人参 トマト	エリンギ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	772	37.3	21.1	2.3
5 火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット えごまドレッシングサラダ かぼちゃポタージュ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり 枝豆 えごまの葉 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル ホワイトルウ	858	31.4	34.1	3.7
6 水	ごはん 牛乳 珍珠丸子 コーン和え さつま汁	珍珠丸子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし 大根 ごぼう 生姜	ごはん さつま芋		790	26.3	22.6	2.7
7 木	ごはん 牛乳 鮎キムチ丼 ゆでキャベツ 茎わかめスープ 巨峰	豚肉 つみれ	牛乳 茎わかめ	にら 人参	もやし キムチ キャベツ しめじ 玉ねぎ 生姜 巨峰	ごはん 砂糖	油	712	28.8	23.3	4.5
8 金	ごはん 牛乳 魚の利久揚げ 華風和え 豆腐の野菜あんかけ のり佃煮	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 のり佃煮	人参	生姜 大根 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ もやし	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	840	36.7	28.8	2.4
11 月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え 豚汁 味付け小魚	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参	白菜 ゆかり 大根 生姜	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	788	29.2	28.4	2.7
12 火	食パン（減）牛乳 照焼きチキン ビーンズサラダ ペーパンとひじきの和風スパゲッティ ひよこ豆 ペーパン	照焼きチキン 赤えんどう 青えんどう ペーパンとひじきの和風スパゲッティ ひよこ豆 ペーパン	牛乳 ひじき	人参	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	766	32.3	31.8	4.9
13 水	ごはん 牛乳 ふくらぎのマリネ こふきいも すまし汁	ふくらぎ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ レモン えのきだけ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	856	33.3	30.3	2.8
14 木	ごはん 牛乳 にんじんシユーマイ 塩ナムル 回鍋肉	にんじんシユーマイ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ピーマン	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	ごはん	ごま油 ごま油	787	29.6	27.0	2.4
15 金	新人大会										
19 火	ごはん 牛乳 えび包子 パンサンスー マーボー豆腐	えび包子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツきゅうり 生姜 にんにく 蘃 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	835	32.7	26.9	2.7
20 水	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き 卵ときくらげの炒め物 みそ汁 ポケットチーズ	赤魚の塩焼き ベーコン 卵 豆腐	牛乳 わなか チーズ	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ エリンギ きくらげ	ごはん 砂糖	ごま油	772	37.2	28.8	3.5
21 木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 ごま和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	いわしの土佐煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	747	29.7	20.8	1.9
22 金	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の甘からめ ゆでプロッコリー 沢煮 冷凍りんご	鶏肉 ひよこ豆 うす揚げ	牛乳	プロッコリー 人参 小松菜	生姜 大根 干しいたけ りんご	ごはん 米粉 砂糖	油	806	31.0	24.6	2.4
25 月	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ かぶの色どり 吾汁 冷凍みかん	豚肉 木綿豆腐 大豆	牛乳	かぶの葉 人参	生姜 かぶ ごぼう 白菜 みかん	ごはん 米粉	油	833	31.5	27.8	2.6
26 火	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラサラダ ホワイトシチュー	ハンバーグ ウインナー	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	フレンチドレッ シング ホワイトルウ	890	35.1	32.4	5.1
27 水	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ 白酢和え 大根と鶏肉の中華煮	鶏肉	牛乳 きびなごの さくさく揚 げ	いんげん	もやし キャベツ 生姜 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	763	31.0	22.2	2.5
28 木	菜めし 牛乳 鶏つくねのあんかけ おひたし 白汁 お月見ゼリー	鶏つくね 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	菜めし 砂糖 でん粉 白玉団子 月見ゼリー	ごま	793	25.4	21.5	4.9
29 金	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き きざみ和え 炊き合わせ	鮭の西京焼き がんもどき	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 大根	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		736	29.3	18.5	2.8

※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。