

令和5年 10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人1日あたり	蛋白質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)
2 月		振替休業日									
3 火	食パン 牛乳 鶏肉とレバーのマーメレード ソースからめ ゆでブロックリー たまごともずくのスープ	豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 もずく	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ	食パン 米粉 マーメレード	油	775	36.9	30.4	4.5
4 水	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ ナムル えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 干ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	772	25.2	24.7	2.8
5 木	ごはん 牛乳 はんぺんフライ はりはり和え 肉じゃが	はんぺんフライ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	切り干し大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	825	27.2	26.9	2.4
6 金	麦ごはん 牛乳 たべきリンハヤシ 大豆サラダ フルーツゼリーミックス	ベーコン 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご きゅうり キャベツ みかん パインアップル	ごはん 麦 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 ハヤシルウ コーンクリーミー ドレッシング	919	23.9	25.7	3.1
10 火	ごはん 牛乳 ミートボール チーズおさつ 豆乳野菜スープ 柿 しそかつおふりかけ	ミートボール ウインナー 豆 乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 白菜 とうもろこし 柿	ごはん さつまい もしそ鰹ふりかけ		817	26.3	21.9	3.4
11 水	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ 茗わかめサラダ ポトフ	大豆 豚肉	牛乳 煮干し 茗わかめ	人参	大根 きゅうり セロリー 玉ねぎ かぶ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	772	30.0	21.9	3.8
12 木		中教研のため給食はありません									
13 金	ごはん 牛乳 ふくらぎのごまだれかけ あわせ和え マコモタケのお吸い物	ふくらぎ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 キャベツ きゅうり たくあん マコモタケ えのきたけ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま	835	32.9	29.0	2.7
16 月	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 かぶの色どり 鶏肉とさといものごま煮 冷凍パイン	いわしの生姜味 鶏肉	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 しめじ パインアップル	ごはん こんにゃく 里芋 砂糖 でん粉	ごま	733	29.5	18.4	2.1
17 火	食パン 牛乳 魚のえごま揚げ そえ野菜 豆とベーコンのトマト煮	鰯 ベーコン 白花豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	えごまの葉 キャベツ セロリー 玉ねぎ	食パン 小麦粉 じゃが芋	油	822	38.0	31.1	4.4
18 水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のカレーソース 蒸しパン 大根サラダ	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	ソフト麺 でん粉 蒸しパン 砂糖	油 カレールウ ごま油	731	25.6	27.1	4.7
19 木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 磯和え さつま汁	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも のり	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 生姜	ごはん 米粉 さつま芋	油	780	28.5	25.0	2.7
20 金	ごはん 牛乳 あっさりチキン ゆかり和え 卵とじ	鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	人参	大根 ねぎ 白菜 きゅうり ゆかり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく		769	38.2	24.1	2.5
23 月		振替休業日									
24 火	コッペパン（減）牛乳 あらびきウインナー こんにゃくサラダ 焼きそば ヨーグルト	ウインナー 豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	大根 生姜 キャベツ もやし	コッペパン こんにゃく 砂糖 中華めん	ごま油 油	813	31.6	36.8	5.0
25 水	ごはん 牛乳 ほたてのバターしょうゆ焼き 切干大根のペペロンチーノ マカロニスープ パナナ	ほたてのバター醤 油味 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 切り干し大根 セロリー 玉ねぎ とうもろこし パナナ	ごはん マカロニ	オリーブオイル	715	24.6	19.5	2.4
26 木	ごはん 牛乳 赤魚の照焼き 香味和え いものご汁	赤魚の照焼き 鶏肉	牛乳	にら	もやし ねぎ 生姜 大根 しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油	669	31.8	17.9	2.6
27 金	ごはん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ 昆布和え はくさいなべ 味付け小魚	豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布 味付け小魚	豆と南瓜のコロッ ケ 人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく	油	814	33.1	26.1	2.8
30 月	ごはん 牛乳 鰯の幽庵焼き コーンとえ おでん りんご	鰯の幽庵焼き がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参	もやし とうもろこし 大根 りんご	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃが芋		731	28.7	18.6	3.0
31 火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ かぶのサラダ 卵と豆腐のスープ	ハンバーグ 豆 腐 卵	牛乳	人参	かぶ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま オリーブオイル	784	30.8	27.0	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。