

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		I社付	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マレード ソースからめ ゆでブロッコリー たまごともずくのスープ	豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 もずく	プロッコリー 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ	食パン 米粉 マーマレード	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 はんべんフライ はりはり和え 肉じゃが	はんべんフライ 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 たベキリン/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 バインアップル	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 チーズおかつ 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 さつま芋 しそ鰹ぶりかけ		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 茎わかめサラダ ポトフ	大豆 豚肉	牛乳 煮干し 茎わかめ	人参	大根 きゅうり セロリー 玉ねぎ かぶ	ごはん 米粉 砂糖 ジャガ芋	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がけ 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 えのきだけ	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 バインアップル	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	プロッコリー 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 ソフト麺のかレーソース 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 烧き豆腐 のり	牛乳 ししゃも	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 玉ねぎ 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 バナナ	ほたてのバター醤 油味 ベーコン 鶏肉	牛乳	プロッコリー 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 バナナ	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 いものこ汁	赤魚の照焼き 鶏肉	牛乳	にら	もやし 玉ねぎ 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 烧き豆腐	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 えのきだけ	ごはん こんにゃく	油	814	33.1	26.1	2.8
30月	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き コーン和え おでん りんご	鮭の幽庵焼き 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。