

| 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 | | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 魚の旨みそかけ 五目煮豆 うすくず汁 | 鯖 大豆 竹輪 鶏肉 うす揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | ごぼう 干しいたけ | ごはん 米粉 砂糖 ごんにやく でん粉 | 油 | 871 | 38.9 | 29.7 | 3.2 |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳 ポークチャップ アスパラサラダ 秋の香りシチュー | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | グリーンアスパラ ガス 人参 | 玉ねぎ キャベツ しめじ | ごはん 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉 | 油 | 836 | 31.0 | 27.3 | 3.4 |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ おひたし 豚肉の南蛮煮 | しいら 豚肉 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 生姜 キャベツ ごぼう 大根 | ごはん 米粉 ごんにやく じゃが芋 砂糖 | 油 | 808 | 35.7 | 24.4 | 2.2 |
| 7 | 火 | コッペパン 牛乳 あらびきウイナー 大根サラダ ポークビーンズ | ウイナー 豚肉 大豆 | 牛乳 | 人参 トマト | 大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ | コッペパン じゃが芋 砂糖 | フレンチドレッシング グ | 849 | 34.5 | 37.4 | 4.2 |
| 8 | 水 | ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 大学いも 野菜のドレッシング和え 味付け小魚 | 豚肉 | 牛乳 味付け小魚 | 人参 ブロッコリー | ねぎ 生姜 玉ねぎ 菊 干しいたけ キャベツ | ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋 | 油 ごま油 ごま オリーブオイル | 813 | 29.6 | 30.6 | 4.1 |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き しらたきのピリ辛炒め 白玉汁 (幼:すまし汁) パインアップル | ふくらぎの西京焼き 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にら 人参 | にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 えのきたけ パインアップル | ごはん ごんにやく 砂糖 白玉団子 | 油 | 875 | 37.2 | 24.5 | 2.7 |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 酢の物 えびと豆腐のうま煮 | にんじんシューマイ えび 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 | もやし キャベツ 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 | ごはん 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 764 | 25.2 | 22.4 | 3.6 |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 照焼きチキン 野菜ソテー 厚揚げの錦とじ バナナ | 照焼きチキン 厚揚げ 卵 | 牛乳 | 人参 グリーンアスパラ ガス | キャベツ 玉ねぎ バナナ | ごはん ごんにやく 砂糖 | 油 | 904 | 41.0 | 29.9 | 2.6 |
| 14 | 火 | 米粉コッペパン 牛乳 わかさぎのフリッター コールスローサラダ クラムチャウダー | はたて貝 | 牛乳 脱脂粉乳 わかさぎフリッ ター 生クリーム | 人参 | キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | 米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋 | 油 オリーブオイル ホワイトルウ | 864 | 37.1 | 28.9 | 3.9 |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのごま和え じゃがいものそぼろ煮 りんご | さばの塩焼き 鶏肉 | 牛乳 ひじき | 人参 チンゲンサイ | 玉ねぎ りんご | ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉 | ごま 油 | 892 | 35.1 | 31.9 | 3.1 |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 魚と大豆のえごまからめ おすわい とやまのみそ野菜なべ 海洋深層水ゼリー | ふくらぎ 大豆 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 | えごまの葉 大根 しいたけ 白菜 えのきたけ にんにく 生姜 ねぎ | ごはん 米粉 砂糖 ごんにやく 海洋深層水ゼリー | 油 | 841 | 38.6 | 26.1 | 2.6 |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 スタミナレバー丼 ゆでブロッコリー ワンタンスープ | 豚肉 豚レバー | 牛乳 | にら ブロッコリー 人参 | にんにく 生姜 切り干し大根 玉ねぎ 干しいたけ もやし ねぎ | ごはん 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 | 油 ごま油 ごま | 737 | 30.2 | 22.5 | 2.8 |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 野菜の肉巻き 煮豆 大漁なべ のり佃煮 | 野菜の肉巻き 金時豆 つみれ うす揚げ 鰯 | 牛乳 のり佃煮 | 人参 | 大根 白菜 ねぎ しめじ 生姜 | ごはん 砂糖 ごんにやく | 油 | 793 | 37.6 | 16.6 | 3.1 |
| 21 | 火 | 菜めし 牛乳 とやまミートコロッケ とろろ昆布和え かきたま汁 りんごヨーグルト | 豆腐 卵 | 牛乳 とろろ昆布 りんごヨーグルト | 人参 小松菜 | かぶ きゅうり えのきたけ | ごはん 菜めし 富山ミートコロッケ | 油 | 802 | 28.4 | 25.1 | 4.2 |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 いわしの生姜味 ゆかり和え 五目うどん | いわしの生姜味 豚肉 うす揚げ | 牛乳 | チンゲンサイ 人参 | キャベツ ゆかり 干しいたけ ねぎ | ごはん 砂糖 うどん | 油 | 809 | 29.1 | 19.0 | 2.7 |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜ひたし じゃがいものみそ汁 みかん | 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 小松菜 | 白菜 玉ねぎ みかん | ごはん 米粉 じゃが芋 | 油 | 750 | 29.4 | 22.6 | 2.9 |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 ポークパコラ ゆでキャベツ かぶのスープ | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 かぶの葉 | キャベツ 玉ねぎ しめじ かぶ | ごはん 小麦粉 | 油 | 749 | 27.0 | 28.1 | 2.3 |
| 28 | 火 | コッペパン 牛乳 ミートボール ミックスビーンズのマリネ 野菜のスープ煮 棒チーズ | ミートボール 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 ウイナー | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉ねぎ キャベツ セロリー 大根 | コッペパン 砂糖 じゃが芋 | オリーブオイル | 802 | 31.6 | 28.5 | 4.2 |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 ピビンバ (焼肉) ピビンバ (ナムル) みそ汁 | 牛肉 厚揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ 切り干し大根 もやし 玉ねぎ えのきたけ | ごはん 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 751 | 31.4 | 27.0 | 2.9 |
| 30 | 木 | ごはん 牛乳 魚の黒酢あん もやしのおひたし 関東だき | ふくらぎ さつま揚げ がんちどき | 牛乳 | チンゲンサイ 人参 いんげん | 玉ねぎ えのきたけ 生姜 もやし | ごはん 米粉 砂糖 でん粉 ごんにやく じゃが芋 | 油 | 865 | 33.4 | 27.5 | 2.6 |

※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。