

令和5年 12月予定献立表

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター

2ブロック

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き コーン和え 鶏すきやき バインアップル	鰯のみりん焼き 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 筍 白菜 ねぎ バインアップル	ごはん こんにゃく 砂糖	油	777	41.4	20.6	2.2
4	月	ごはん（有機米）牛乳 小籠包 大根とブロッコリーのえごま サラダ 豆腐ときのこのあんかけ煮	小籠包 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	大根 えごまの葉 生姜 干しいたけ もやし しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 えごまの実 ごま油	805	30.5	28.3	2.0
5	月	コッペパン 牛乳 ◆揚げ魚のレモン味 ◆ハムカツ そえ野菜 ポトフ 〇いちごのカップケーキ 〇ガトーショコラ	ホキ ハムカツ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	レモン キャベツ セロリー 玉ねぎ かぶ	コッペパン 米粉 さとう じゃが芋 いちごのカップケーキ ガトーショコラ	油	555	24.0	27.7	3.3
6	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 蒸しパン 白菜とりんごのサラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり りんご	ソフト麺 でん粉 蒸しパン	油 フレンチドレッシング	750	25.7	22.4	4.4
7	木	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 納豆和え 親子煮	納豆 鶏肉 卵	牛乳 きびなごの唐揚げ	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	851	40.7	24.7	1.9
8	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 茎わかめのきんぴら 貝だくさん汁 パナナ	ふくらぎの照焼き さつま揚げ うす揚げ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜 バナナ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま	808	31.4	24.6	4.5
11	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き かぶの色どり 打ち豆汁 ヨーグルト	さばの銀紙焼き 大豆 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 人参	かぶ 大根	ごはん こんにゃく		824	36.4	24.5	3.1
12	火	食パン（減）牛乳 照焼きチキン 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	照焼きチキン ベーコン	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン スパゲッティ	ごま 油 ホワイトルウ	718	30.2	36.6	4.9
13	水	ごはん 牛乳 揚げ魚のみぞれだれ 昆布和え はくさいなべ	ふくらぎ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 生姜 もやし 干しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	910	39.9	33.1	2.8
14	木	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 福神漬 フルーツゼリーミックス	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 福神漬 みかん 桃 バインアップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	907	30.4	24.4	3.2
15	金	ごはん 牛乳 ほたての香味焼き 生姜びたし 酢豚 野菜ふりかけ	ほたての香味焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉 野菜ふりかけ	油	829	26.4	26.6	2.2
18	月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 大根ナムル マーボー豆腐	にんじんシューマイ 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	大根 生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	788	29.5	26.8	2.6
19	火	わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 柚子あえ 冬至の根菜汁	うす揚げ	牛乳	かぼちゃコロッケ 人参	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう れんこん 干しいたけ	わかめごはん 里芋	油	755	21.2	23.5	4.1
20	水	ごはん 牛乳 魚と大豆のねぎソースからめ ゆでブロッコリー 中華かき玉汁	ホキ 大豆 鶏肉 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 米粉 砂糖	油	763	35.0	24.8	2.8
21	木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 ゆかり和え 塩肉じゃが あいか	いわしの土佐煮 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ あいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	763	30.2	20.8	2.1

※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。