

令和6年 1月予定献立表

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社ボーカル(kcal)	蛋白質(g)	脂質(%)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10 水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ごまびたし 豚肉の南蛮煮	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ ごぼう 干しこいだけ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	782	27.8	25.5	2.0
11 木	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め かぶの色どり ワンタンスープ りんご	豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	にんにく 玉ねぎ キヤベツ かぶ 干しこいだけ もやし ねぎ りんご	ごはん でん粉 ワンタンの皮	油	709	25.7	21.2	3.6
12 金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ よごし 大根と豚肉の煮込み ふりかけ	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 生姜 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 しそ鰹ふりかけ	ごま	806	29.1	25.2	2.5
15 月	ごはん 牛乳 魚のえごまだれ ゆでキヤベツ すいとん	しいら 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 えごまの葉 キヤベツ 大根 干しこいだけ えのきだけ ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 すいとん	油	749	32.9	19.8	2.5
16 火	米粉コッペパン 牛乳 照焼きチキン 海藻サラダ 豆ときのこのスープ煮 ヨーグルト	照焼きチキン ワインナー いんげん豆	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ かぶ	米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋	ごま油	910	39.5	27.6	5.0
17 水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 蒸しパン グリーンサラダ	豚肉	牛乳	人参 グリーンアスパラ ガス	にんにく 玉ねぎ キヤベツ	ソフト麺 でん粉 蒸しパン	油 コーンクリーミー ドレッシング	707	23.2	23.9	4.0
18 木	ごはん 牛乳 豚肉のかおり揚げ 梅肉和え みそ汁	豚肉 うす揚げ	牛乳	人参	キヤベツ きゅうり 梅肉 ゆかり 玉ねぎ 大根	ごはん 米粉 砂糖	油	774	28.1	28.7	2.6
19 金	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 塩ナムル 厚揚げの錦とじ	ふくらぎの西京焼き 厚揚げ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	ごま油	914	44.6	32.0	2.8
22 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ねばーる納豆和え 全集中ごまキムチ鍋	さばの塩焼き 納豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にら	たくあん 生姜 白菜 キムチ もやし えのきだけ	ごはん	油 ごま	923	42.2	35.7	2.2
23 火	コッペパン 牛乳 魚のアングレス にんじんと豆のラペ 鶏肉のフリカッセ ショコラクレープ	ホキ 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 グリーンアスパラ ガス	キヤベツ レモン 玉ねぎ しめじ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋 チョコクレープ	油 オリーブオイル ホワイトルウ	981	45.9	31.4	5.1
24 水	麦ごはん 牛乳 パワーギュウギュウ丼 ゆでプロッコリー 具だくさん汁 バナナ	牛肉 うす揚げ	牛乳	プロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 白菜 干しこいだけ バナナ	ごはん 麦 こんにゃく 砂糖	油	826	31.5	21.7	2.9
25 木	ごはん 牛乳 あらびきワインナー 鉄たっぷりサラダ スタミナカレーうどん	ワインナー 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参	切り干し大根 枝豆 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん	ごま油 ごま カレールウ	971	31.3	28.5	4.0
26 金	ごはん 超回復オレンジジュース ささみフライ コーン和え かきたま汁 ポケットチーズ	ささみフライ 豆腐 卵	チーズ	チンゲンサイ 人参	オレンジジュース キヤベツ どうろごし 干しこいだけ	ごはん でん粉	油	724	28.4	20.4	2.3
29 月	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え マーボー豆腐	えび包子 豚肉 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 筍 干しこいだけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	792	30.5	26.9	2.3
30 火	食パン 牛乳 メンチカツ 野菜のドレッシング和え はくさいスープ いちごジャム	メンチカツ ベーコン	牛乳	プロッコリー 人参	キヤベツ 玉ねぎ 白菜	食パン 砂糖 苺ジャム	油 オリーブオイル	769	26.4	28.9	3.8
31 水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ベーコンとエリンギのソテー おでん	厚焼き卵 ベーコン がんもどき	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ キヤベツ エリンギ 大根	ごはん こんにゃく 砂糖 里芋	油	736	25.5	23.1	3.4

※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。