

令和6年 1月予定献立表

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				
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 干ししいたけ	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 ワントンスープ りんご	豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 干ししいたけ 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 しそ鰯ふりかけ	ごま	806	29.1	25.2	2.5
15	月	ごはん 牛乳 魚のえごまだれ ゆでキャベツ すいとん	しいら 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 えごまの葉 キャベツ 大根 干ししいたけ えのきたけ 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 ウインナー 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 キャベツ	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	キャベツ 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 えのきたけ	ごはん	油 ごま	923	42.2	35.7	2.2
23	火	コッペパン 牛乳 魚のアンブレ にんじんと豆のラベ 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	キャベツ 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 パワーぎゅうぎゅう丼 ゆでブロッコリー 具だくさん汁 パナナ	牛肉 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 白菜 干ししいたけ パナナ	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 あらびきウインナー 鉄たっぷりサラダ スタミナカレーうどん	ウインナー 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 キャベツ とうもろこし 干ししいたけ	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 干ししいたけ 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	ブロッコリー 人参	キャベツ 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 キャベツ 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。