

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	木	ごはん 牛乳 魚のかば焼き なます すまし汁	鰯 豆腐	牛乳	人参	大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 米粉 砂糖	油	736	31.4	24.6	2.6
2	金	菜めし 牛乳 いわしの土佐煮 香味和え 鶏肉とじゃがいものうま煮 節分豆	いわしの土佐煮 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 人参	もやし ねぎ 生姜 玉ねぎ	菜めし 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	760	34.3	18.2	3.9
5	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き いり大豆和え ちゃんご鍋	さばの塩焼き 大豆 鶏肉 焼き豆腐 つみれ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 干ししいたけ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく		844	40.1	33.2	3.0
6	火	コッペパン 牛乳 あじフライ 大根サラダ マカロニスープ 棒チーズ	あじフライ ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 マカロニ	油 ごま油	794	32.6	32.6	4.7
7	水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の五目あん 鶏つくね ポテトサラダ	豚肉 鶏つくね	牛乳	人参	玉ねぎ 筍 もやし 干ししいたけ きゅうり とうもろこし	ソフト麺 砂糖 でん粉 じゃが芋	マヨネーズ	695	28.1	35.0	4.5
8	木	ごはん 牛乳 たべきりんハヤシ 福神和え フルーツミックス	ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご 白菜 福神漬 みかん パインアップル バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	840	21.2	24.1	3.7
9	金	ごはん 牛乳 魚の利久揚げ もやしのおひたし 豚汁	ふくらぎ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	907	37.4	34.6	2.4
13	火	ごはん 牛乳 ◆魚の磯辺揚げ ◆ハンバーグのケチャップ煮 はりはり和え 具だくさん汁 〇もものタルト 〇みかん/パパイア	うす揚げ ホキ ハンバーグ	牛乳 あおのり	小松菜 人参	切り干し大根 ごぼう 白菜 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 もものタルト みかん/パパイア	油	863	27.5	25.7	2.9
14	水	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 昆布和え 厚揚げの中華煮込み	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	チンゲンサイ 人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ もやし	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	825	34.5	32.2	2.6
15	木	ごはん 牛乳 オムレツ ビーンズサラダ とんこつラーメン 野菜ふりかけ	オムレツ 赤えんどう 青え んどう ひよこ豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ 干ししいたけ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 中華めん 野菜ふりかけ	油 ごま	871	29.8	19.6	4.2
16	金	ごはん 牛乳 照焼きチキン ゆかり和え 里芋といかの煮物	照焼きチキン いか	牛乳	人参 いんげん	白菜 もやし ゆかり 大根	ごはん こんにゃく 里芋 砂糖		732	34.5	19.7	2.2
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル たら汁	鶏肉 豚レバー 鰯	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	791	37.5	25.1	3.4
20	火	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ ひじきの炒め煮 卵とじ	にんじんシューマイ うす揚げ 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃが芋	油	829	32.6	27.1	2.9
21	水	ごはん 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ポトフ 甘平 味付け小魚	豚肉	牛乳 味付け小魚	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ 大根 かぶ 甘平	ごはん コロッケ	油 コーンクリーミー ドレッシング	828	28.0	25.1	2.7
22	木	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 茎わかめの酢の物 回鍋肉	いわしの生姜味 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ピーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	ごはん 砂糖	油	749	31.8	23.8	3.2
26	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き かぶのサラダ えびと豆腐のうま煮	ふくらぎの西京焼 き えび 豆腐	牛乳	人参	かぶ きゅうり 生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ 筍	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	822	33.2	26.8	3.3
27	火	食パン 牛乳 あらびきウィンナー ブロッコリーときのこのア ヒージョ 米粉シチュー	ウィンナー 豚肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ	食パン じゃが芋 米粉	オリーブオイル	827	31.7	36.9	4.3
28	水	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 磯和え 大和煮	ホキ 鶏肉	牛乳 のり	小松菜 人参	レモン 白菜 生姜 筍 干ししいたけ	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	768	33.6	21.7	3.0
29	木	ごはん 牛乳 そばろ丼（鶏そばろ） そばろ丼（炒り卵） なばなひたし 白玉汁 ひなあられ	鶏肉 炒り卵 豆腐	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	807	34.2	24.0	3.2

※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。