

令和6年 3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		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	金	赤飯 牛乳 とんかつ コーンとえ みそ汁 さくらゼリー	とんかつ うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ とうもろこし 大根 えのきたけ	もち米 赤飯 桜ゼリー	油	787	20.6	22.3	2.3
4	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ゆかり和え けんちん汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	718	30.6	25.2	2.4
5	火	コッペパン 牛乳 あじフライ ブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ	あじフライ ベーコン ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	コッペパン 砂糖	油 オリーブオイル	782	32.6	31.5	4.0
6	水	ごはん 牛乳 カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり パインアップル みかん バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ フレンチドレッシ ング	855	26.6	24.4	2.8
7	木	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 親子煮	いわしの土佐煮 納豆 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ しめじ	ごはん じゃが芋 砂糖		850	40.1	23.8	2.3
8	金	ごはん 牛乳 魚の甘みそかけ おひたし 関東だき	鯖 さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	897	37.3	27.4	3.3
11	月	ごはん 牛乳 魚とじゃがいものえごまみそから め ゆでキャベツ すまし汁 ぶどうゼリー	ホキ 豆腐	牛乳	人参	えごまの葉 キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 ぶどうゼリー	油	812	31.4	24.9	3.0
12	火	コッペパン（減） 牛乳 焼きそば オムレツ ピーンズサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ 赤えんどう 青え んどう ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり	コッペパン 中華めん 砂糖	油	752	32.3	33.0	4.2
13	水	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き はりはり和え 五目汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 米粉 砂糖	油 ごま	852	31.9	31.3	2.9
14	木	卒業証書授与式										
15	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター こんにゃくサラダ 鶏肉のトマト煮	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッ ター わかめ	ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	770	29.6	23.3	2.4
18	月	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ごぶきいも 中華かきたま汁 味付け小魚	豚肉 卵	牛乳 味付け小魚	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ もやし キムチ 白菜	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	755	33.7	24.6	3.6
19	火	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き いり大豆和え 根菜のごま煮 清見オレンジ	赤魚の塩焼き 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 ごぼう しめじ 清見オレンジ	ごはん 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま	754	37.8	22.0	2.4
21	木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん ナムル 白菜の中華クリーム煮	ミートボール ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ	ごはん 砂糖 米粉	ごま油 ごま	725	26.7	21.5	2.4

※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。