

令和6年 4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)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	月	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ゆかり和え みそ汁 バナナ	赤魚の塩焼き うす揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	白菜 ゆかり 玉ねぎ バナナ	ごはん じゃが芋		704	28.9	17.8	2.8
9	火	コッペパン 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ ピクルス クリームチャウダー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	豆と南瓜のコロッケ 人参	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル ホワイトルウ	836	30.1	29.6	4.0
10	水	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 海藻サラダ 肉豆腐	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごんにやく	ごま油	793	29.8	25.9	2.3
11	木	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ おひたし 沢煮椀	マス うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 大根 えのきたけ	ごはん 米粉	油	737	31.7	26.5	2.6
12	金	ごはん 牛乳 千草焼き コーンと和え 鶏肉と大根のごますき煮	千草焼き 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゅうり とうもろこし 大根	ごはん ごんにやく 砂糖	油 ごま	782	34.9	26.5	2.5
15	月	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 そえ野菜 カレースープ	ホキ ウインナー	牛乳	人参	レモン キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 コーンクリーミー ドレッシング	761	28.0	23.9	2.9
16	火	食パン 牛乳 ポークソテー ゆでブロッコリー 白いんげん豆のトマト煮	豚肉 いんげん豆	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご セロリー キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋	油	760	34.2	27.6	4.4
17	水	ちらし寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ よごし すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ	ちらし寿司 米粉 砂糖	油 ごま	859	33.7	26.3	4.7
18	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 茎わかめのチョナムル マーボー豆腐	にんじんシューマイ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	もやし キャベツ 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	799	32.0	28.0	3.4
19	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き はりはりソテー 卵とじ(高野豆腐)	ふくらぎの照焼き ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	もやし 切り干し大根 玉ねぎ	ごはん ごんにやく じゃが芋 砂糖	油	894	41.6	31.0	3.5
22	月	振替休業日										
23	火	コッペパン (減) 牛乳 オムレツ ドレッシングサラダ 焼きそば 棒チーズ	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	きゅうり 生姜 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	油	717	30.4	32.9	4.2
24	水	ごはん 牛乳 魚とレバーの揚げからめ ゆでキャベツ ごまけんちん	ホキ 豚レバー 木綿豆腐	牛乳	人参	生姜 キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 ごんにやく	油 ごま	761	33.2	25.8	2.6
25	木	ごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ こふきいも 若竹汁 かしわもち	ハンバーグ	牛乳 わかめ	人参	筍 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 かしわもち		773	27.1	18.4	3.0
26	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター コールスローサラダ 関東だき	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッ ター	人参 いんげん	きゅうり キャベツ とうもろこし 大根	ごはん 砂糖 ごんにやく	油	729	26.0	24.7	2.1
30	火	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え ワンタンスープ バナナ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ 白菜 ねぎ バナナ	ごはん でん粉 ワンタンの皮	油	735	27.4	22.2	2.6

※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。