

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

実施日	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群(㎉)	蛋白質(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 ジャが芋		704	28.9	17.8	2.8
9火	コッペパン 牛乳 豆とかほちゃんのコロッケ ピクリス クリームチャウター	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 ジャが芋	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 こんにゃく	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 こんにゃく 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 ウィンナー	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 ジャが芋 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 ゆでプロッコリー 白いんげん豆のトマト煮	豚肉 いんげん豆	牛乳	ピーマン プロッコリー 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 ジャが芋	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 いちごクレープ	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 干しこいたけ 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 こんにゃく ジャが芋 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	プロッコリー 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 こんにゃく	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 ジャが芋 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 こんにゃく	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 干しこいたけ 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。