

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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ しょうがひたし 南蛮煮	大豆 鶏肉	牛乳 かえり煮干し	小松菜 人参	もやし 生姜 干しいたけ	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	740	31.6	19.0	2.3
2	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま酢和え 豆腐と野菜のうま煮	さばのみそ煮 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん	もやし きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	835	34.2	30.9	2.4
7	火	ごはん 牛乳 焼肉 そえ野菜 みそ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油	718	30.1	25.3	2.9
8	水	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 ベーコン 切り干し大根のケチャップ炒め 卵とじ	いわしの生姜味 ベーコン 厚揚げ 卵	牛乳	人参	切り干し大根 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	781	32.9	24.9	2.3
9	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも コーンと和え 白玉汁	豆腐	牛乳 ししゃも	小松菜 人参	もやし とうもろこし 干しいたけ 白菜	ごはん 白玉団子		714	27.9	19.8	2.3
10	金	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ 昆布和え いかと野菜の煮物	揚げ出し豆腐 いか	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参 いんげん	白菜 大根	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	759	27.1	24.7	1.9
13	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き なます すまし汁	さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳 わかめ	人参	大根 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖		714	30.9	22.4	3.0
14	火	コッペパン 牛乳 鶏肉とひよこ豆のカレー風味 イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 イタリアンドレッシング ホワइटルウ	878	35.0	31.4	4.0
15	水	菜めし 牛乳 千草焼き おひたし かやくうどん	千草焼き(卵) 豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 干しいたけ	菜めし 砂糖 うどん		829	31.4	20.0	6.5
16	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 小松菜とひじきのナムル えびと豆腐のうま煮	ぎょうざ えび 豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	778	25.7	24.8	3.0
17	金	ごはん 牛乳 はんぺんフライ きざみ和え 豚汁	はんぺんフライ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 生姜	ごはん こんにゃく じゃが芋	油	766	25.6	28.0	2.5
20	月	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ ごまひたし 呉汁 のり佃煮	木綿豆腐 大豆	牛乳 きびなごのさくさく 揚げ のり佃煮	小松菜 人参	キャベツ 大根 白菜	ごはん	油 ごま	756	28.1	25.2	2.5
21	火	食パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 ゆでブロッコリー 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	鶏肉 肉団子	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	レモン 玉ねぎ セロリー キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋		803	40.6	28.5	4.5
22	水	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え 酢豚	えび包子 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根 きゅうり 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん 米粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま油 油	906	27.2	28.3	2.4
23	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 野菜ソテー 厚揚げの中華煮込み	ふくらぎの照り焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 生姜 大根 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	871	40.6	32.7	3.4
24	金	ごはん 牛乳 たベキリンハヤシ 卵ロール フルーツミックス	ベーコン 卵ロール	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご みかん バナナ パイナップル	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	914	26.3	25.7	3.8
27	月	ごはん 牛乳 魚の端揚げ 甘酢和え すきやき	ホキ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 青のり	人参	もやし きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにゃく 麩	油	854	40.2	27.7	2.2
28	火	コッペパン 牛乳 ポークチャップ ビーンズサラダ クリームスープ	豚肉 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワइटルウ	861	36.8	33.6	4.2
29	水	ごはん 牛乳 コロック ゆでキャベツ 大根のみそ煮込み	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参	キャベツ 大根	ごはん コロック こんにゃく	油	790	27.5	25.4	2.4
30	木	ごはん 牛乳 あっさりチキン あわせ和え たまごもずくのスープ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく		ねぎ キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま	732	33.4	20.4	2.9
31	金	ごはん 牛乳 肉シューマイ 香味和え 筑前だき	肉シューマイ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ねぎ 生姜 ごぼう 干しいたけ 筍	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 油	773	32.8	19.8	2.7

※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。