

| 実施日 日 曜 | 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 | | 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 | | | | |
| 3 月 | ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 昆布和え 肉豆腐 | ふくらぎの西京焼き 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 昆布 | 人参 | 大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ | ごはん 砂糖 こんにゃく | | 815 | 36.9 | 27.3 | 2.3 |
| 4 火 | 食パン 牛乳 チリコンカン こぶきいも キャベツスープ ポケットチーズ | 豚肉 金時豆 ウインナー | 牛乳 チーズ | 人参 | にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし | 食パン じゃが芋 | 油 | 784 | 33.3 | 32.4 | 5.0 |
| 5 水 | 雑穀入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 華風和え すいとん | いか 木綿豆腐 | 牛乳 | 人参 | きゅうり キャベツ 大根 ねぎ | ごはん 雑穀米 米粉 すいとん | 油 ごま油 | 809 | 33.4 | 19.8 | 3.0 |
| 6 木 | ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のごま和え 関東だき | 厚焼き卵 さつま揚げ がんもどき | 牛乳 | 小松菜 人参 いんげん | もやし | ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | ごま | 732 | 28.4 | 20.7 | 2.6 |
| 7 金 | ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜 | 春巻き 豚肉 | 牛乳 | にら 人参 チンゲンサイ | もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜 | ごはん でん粉 | 油 ごま油 | 842 | 25.6 | 31.9 | 2.7 |
| 10 月 | ごはん 牛乳 あじフライ 海藻サラダ 冬瓜のみそ汁 | あじフライ うす揚げ | 牛乳 海藻ミックス | 人参 | キャベツ きゅうり 玉ねぎ 冬瓜 | ごはん 砂糖 | 油 ごま油 | 747 | 26.0 | 25.7 | 2.8 |
| 11 火 | コッペパン 牛乳 チーズオムレツ きのこ豆のアヒージョ ポトフ | チーズオムレツ ベーコン ひよこ豆 豚肉 | 牛乳 | ブロッコリー 人参 | にんにく エリンギ セロリ 玉ねぎ 大根 | コッペパン じゃが芋 | オリーブオイル | 815 | 30.4 | 33.5 | 4.1 |
| 12 水 | ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 はりはり和え 厚揚げと小松菜のごまみそ マーボー | いわしの土佐煮 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 小松菜 | もやし 白菜 切り干し大根 生姜 にんにく 筍 大根 しめじ ねぎ | ごはん 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 893 | 39.1 | 31.1 | 3.1 |
| 13 木 | ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ よごし 卵とじ | ホキ 卵 | 牛乳 | チンゲンサイ 人参 | 生姜 白菜 玉ねぎ しめじ | ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく | 油 ごま | 828 | 36.9 | 26.2 | 2.7 |
| 14 金 | 市中学校総合選手権大会のため、給食なし | | | | | | | | | | |
| 17 月 | ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 花野菜サラダ | 豚肉 卵 | 牛乳 | 人参 ブロッコリー | にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ | ごはん じゃが芋 | 油 カレールウ | 826 | 31.7 | 26.9 | 3.1 |
| 18 火 | 米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーのりんごソース からめ 大根サラダ ビーンズポタージュ | 豚レバー 鶏肉 いんげん豆 | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | 小松菜 人参 | 生姜 りんご 大根 玉ねぎ | 米粉コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋 | 油 ホワイトルウ | 946 | 42.2 | 29.8 | 4.6 |
| 19 水 | ごはん 牛乳 さばの塩焼き コーン和え 鶏肉と根菜の煮物 バナナ | さばの塩焼き 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | チンゲンサイ 人参 | キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 玉ねぎ バナナ | ごはん こんにゃく 砂糖 | | 897 | 39.6 | 31.4 | 2.3 |
| 20 木 | ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茗わかめの中華あえ 塩肉じゃが ヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 ししゃも 茗わかめ ヨーグルト | グリーンアスパラ ガス 人参 | きゅうり 玉ねぎ | ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 油 ごま油 | 859 | 32.0 | 26.9 | 3.6 |
| 21 金 | ごはん 牛乳 肉シュマイ しょうがひたし とんこつラーメン 大豆ふりかけ | 肉シュマイ 豚肉 | 牛乳 | 小松菜 人参 | きゅうり 生姜 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ | ごはん 中華めん 大豆ふりかけ | ごま | 879 | 33.1 | 21.3 | 4.5 |
| 24 月 | ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 磯和え みそ汁 | 揚げ出し豆腐 豚肉 | 牛乳 のり | 小松菜 人参 | にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ | ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 | 油 ごま油 | 707 | 22.8 | 24.2 | 2.5 |
| 25 火 | 食パン 牛乳 チキンハンバーグ グリーンサラダ 野菜とソーセージのトマト煮 | チキンハンバーグ ウインナー | 牛乳 | ブロッコリー 人参 トマト | キャベツ きゅうり セロリ 玉ねぎ | 食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ | 油 | 763 | 29.3 | 30.0 | 4.7 |
| 26 水 | ごはん 牛乳 えび包子 もずくのチャプチェ にら玉汁 | えび包子 豚肉 豆腐 卵 | 牛乳 もずく | 人参 ピーマン にら | にんにく 玉ねぎ えのきたけ | ごはん 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 759 | 29.0 | 25.4 | 2.8 |
| 27 木 | ごはん 牛乳 魚の梅風味かば焼き あわせ和え ベーコンとじゃがいもの煮物 | 鰯 ベーコン | 牛乳 | 人参 | 梅肉 キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ | ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 油 | 865 | 32.5 | 24.6 | 2.9 |
| 28 金 | ごはん 牛乳 ビビンバ（焼肉） ビビンバ（ナムル） ビビンバ（錦糸卵） 中華スープ | 牛肉 錦糸卵 豆腐 | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ | にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 玉ねぎ 白菜 | ごはん 砂糖 でん粉 | 油 ごま ごま油 | 740 | 30.2 | 25.4 | 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。