

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		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 火	コッパン牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	チーズオムレツ ウインナー	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	コッパン マカロニ	コーンクリーム ドレッシング	521	20.6	35.9	2.9
2 水	ごはん牛乳 ふくらぎの照焼き 野菜のピリ辛炒め 五目みそ汁	ふくらぎの照焼き 豚肉 うす揚げ	牛乳	グリーンアスパラ ガス 人参	にんにく キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 油 ごま油		586	27.5	33.9	1.7
3 木	ごはん牛乳 さばの竜田揚げ 酢の物 豚肉の炒め煮	さば 豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん だん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	670	29.2	32.4	2.3
4 金	ごはん牛乳 たべきリンハヤシ ビーンズサラダ バナナ	ベーコン 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご 大根 バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 ハヤシルウ	635	18.5	28.1	2.7
7 月	ごはん牛乳 いわしの生姜味 昆布和え 鶏肉と里芋のごま煮	いわしの生姜煮 鶏肉	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	ごはん こんにやく 里芋 砂糖 だん粉	ごま	713	30.3	18.8	2.1
8 火	コッパン牛乳 フライドチキン そえ野菜 豆とベーコンのスープ煮	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッパン 米粉 じゃが芋	油	620	31.0	36.0	3.2
9 水	<b>県研究大会東部地区大会</b>						給食はありません				
10 木	ごはん牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの酢の物 さつま汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ししゃも 茎わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 ごぼう 生 姜	ごはん だん粉 砂糖 さつま芋	油	583	22.2	28.1	3.5
11 金	<b>市中学校新人大会</b>						給食はありません				
14 月	<b>スポーツの日</b>										
15 火	ごはん牛乳 ミートボール チーズおさつ 豆乳野菜スープ	ミートボール ウインナー 豆乳	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さつま芋		573	19.5	25.6	2.2
16 水	ごはん牛乳 揚げ魚のレモン味 磯和え なめこ汁	ふくらぎ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参	レモン 白菜 大 根 なめこ ねぎ	ごはん 米粉 砂 糖	油	623	26.3	34.2	2.3
17 木	ごはん牛乳 厚焼き卵 チンゲンサイサラダ ポトフ	厚焼き卵 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ かぶ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	564	22.8	26.3	2.3
18 金	ごはん牛乳 小魚入りフライビーンズ あわせ和え はくさいなべ	大豆 豚肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し	人参	キャベツ ねぎ きゅうり たくあん 白菜 えのきたけ	ごはん 米粉 砂 糖 こんにやく	油 ごま	587	27.3	28.1	1.7
21 月	ごはん牛乳 魚とじゃがいもの揚げ煮 きざみ和え みそ汁	ホキ うす揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん だん粉 じゃが芋 砂糖	油	545	20.2	29.9	2.1
22 火	コッパン(減)牛乳 あらびきウインナー 大根サラダ 焼きそば ヨーグルト	ウインナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	グリーンアスパラ ガス 人参	大根 生姜 キャベツ もやし	コッパン 砂糖 中華めん	ごま油 油	609	24.8	36.9	3.5
23 水	ごはん牛乳 にんじんシューマイ コーンと和え 豚すきやき	にんじんシューマイ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	油	598	25.8	29.6	1.8
24 木	ごはん牛乳 メンチカツ ごまびたし おでん	メンチカツ がんもどき	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	もやし 大根	ごはん こんにやく 砂糖 里芋	油 ごま	557	18.2	25.5	1.8
25 金	ごはん牛乳 さばのみそ煮 いり大豆和え 卵とじ	さばのみそ煮 大豆 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋		655	30.3	35.7	2.0
28 月	ごはん牛乳 あっさりチキン ゆでキャベツ 秋の香りシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉		568	24.3	24.6	2.4
29 火	食パン牛乳 かぼちゃコロケ アスパラサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃコロケ グリーンアスパラ ガス 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋	油	626	24.4	33.2	2.8
30 水	ごはん牛乳 ほたての照焼き 切干大根のペペロンチーノ かきたま汁 しそかつおふりかけ	ほたての照焼き ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 えのきたけ ねぎ	ごはん だん粉 しそ鰹ふりかけ	オリーブオイル	525	24.3	28.1	2.4
31 木	ごはん牛乳 にしんのみぞれ煮 よごし じゃがいものそぼろ煮 柿	にしんのみぞれ煮 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ 柿	ごはん 砂糖 じゃが芋 だん粉	ごま油	609	24.9	27.8	1.6

※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。