


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食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 金	ごはん 牛乳 魚のえごま揚げ かぶの色どり 根菜汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	かぶの葉 人参 えごまの葉	かぶ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 こんにやく	油 ごま油	748	35.7	24.8	2.3
4 月	振替休日										
5 火	振替休日 										
6 水	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ハンサンスー サムゲタンスープ	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	ごはん 春雨 砂糖 もち麦	油 ごま油	732	26.4	24.7	3.2
7 木	ごはん 牛乳 豚肉の磯辺揚げ かぶのサラダ ポテトスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ジャガ芋	油	794	27.8	27.5	2.7
8 金	ごはん 牛乳 肉シューマイ 華風和え わかめコンラーメン	肉シューマイ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり もやし 白菜 とうもろこし ねぎ	ごはん 中華めん	ごま油	882	31.4	18.3	4.5
11 月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き さつま揚げ しめじのごま和え 関東だき	さばの銀紙焼き さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 しめじ 大根	ごはん 砂糖 こんにやく ジャガ芋	ごま	804	35.6	22.3	2.9
12 火	米粉コッペパン 牛乳 学校給食とやまの日 魚の白ねぎソースかけ はくさいサラダ とやま野菜のカレースープ ラ・フランスヨーグルト	しいら ベーコン	牛乳 ラ・フランス ヨーグルト	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく ねぎ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ れんこん キャベツ	米粉コッペパン 米粉	油 コーンクリーム ドレッシング	882	42.5	29.6	4.6
13 水	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップソース炒め そえ野菜 すまし汁 みかん	豚レバー 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ みかん	ごはん 砂糖	油	748	32.2	23.0	2.6
14 木	ごはん 牛乳 あじフライ海藻サラダ クリーム煮	あじフライ ウインナー いんげん豆	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ジャガ芋	油 ごま油 ホワイトルウ	899	30.7	26.2	3.0
15 金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ゆかり和え 卵とじ	ハンバーグ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 ゆかり	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく ジャガ芋		845	36.7	26.2	2.8
18 月	ごはん 牛乳 焼肉丼(焼肉) ナムル 中華スープ 味付け小魚	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 味付け小魚	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	721	32.8	25.1	3.5
19 火	コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ミックスピーズのマリネ 野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン 青えんどう 赤えんどう ひよこ豆	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	コッペパン 砂糖 ジャガ芋	油	738	36.7	25.9	4.5
20 水	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 大学いも 花野菜サラダ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ カリフラワー	ソフト麺 でん粉 さつま芋 砂糖	油 ごま フレンチ ドレッシング	799	22.2	29.7	4.3
21 木	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 白菜ひたし 豆腐ときのこのあんかけ煮	いわしの生姜煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 生姜 玉ねぎ 干しいたけ もやし しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	763	34.5	24.5	2.2
22 金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 大根のえごまサラダ 具だくさん汁	ふくらぎの照り焼き うす揚げ	牛乳	人参 えごまの葉	大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 ジャガ芋	ごま油	729	28.1	24.8	2.3
25 月	わかめごはん 牛乳 いわしの梅煮 いり大豆和え ごまけんちん	いわしの梅煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	わかめごはん 砂糖 こんにやく 里芋	ごま	741	34.1	21.9	3.8
26 火	コッペパン 牛乳 鶏肉の甘辛煮 こぶきいも 卵のふわふわスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜	もやし えのきたけ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 ジャガ芋 でん粉		753	39.1	26.7	4.8
27 水	ごはん 牛乳 学校給食とやまの日 野菜かき揚げうどん(かき揚げ) やちゃら 野菜かき揚げうどん(かやくうどん)	豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 人参	野菜かきあげ かぶ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 うどん	油	885	22.8	25.5	2.8
28 木	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 甘酢和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ホキ ベーコン	牛乳	人参	生姜 白菜 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく ジャガ芋	油	793	29.1	24.3	3.0
29 金	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ コーンとえ 韓国風すきやき	ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく 砂糖	油 ごま油	818	30.9	27.2	2.0

※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。