

令和6年 12月予定献立表

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		174*	蛋白質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)	mg
2月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 小松菜の大豆そぼろ和え マーボー豆腐	にんじんシューマイ ひきわり大豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	793	31.6	26.9	2.5
3火	コッペパン 牛乳 ◆豚肉の米粉揚げ 選択献立 ◆えびカツ そえ野菜 ワントンスープ 〇はちみつレモンゼリー 〇ももタルト	豚肉 えびカツ	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	コッペパン 米粉 ワントンの皮 はちみつレモンゼリー ももタルト	油	885	31.9	30.9	4.6
4水	ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 磯和え 筑前だき	にしんの昆布煮 鶏肉	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参 いんげん	白菜 ごぼう 干しいたけ 筍	ごはん ごんにやく じゃが芋 砂糖	油	753	31.8	22.1	2.3
5木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜のオイスターソース炒め 豚汁	厚焼き卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	ごはん でん粉 ごんにやく じゃが芋	油 ごま	792	30.1	27.8	2.9
6金	ごはん 牛乳 揚げ魚のみぞだれ 学校給食有機の日 ゆかり和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	鯖 豚肉	牛乳	ゆかり 人参	大根 生姜 白菜 きゅうり	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 ごんにやく じゃが芋	油	871	34.0	28.5	2.3
9月	ごはん 牛乳 魚の香り揚げ しょうがひたし 呉汁	ふくらぎ 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	もやし えのきたけ 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん 米粉	油	849	34.2	30.0	2.5
10火	食パン(減) 牛乳 鶏つくね 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	鶏つくね ベーコン	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス 人参	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン スパゲッティ	油 ホワイトルウ	772	29.1	33.8	4.8
11水	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	揚げ出し豆腐 つみれ	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 大根 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 ごんにやく	油 ごま	701	21.3	23.5	2.3
12木	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ パインアップル みかん バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	885	32.1	25.8	2.3
13金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 昆布和え 白玉汁	さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	ごはん 白玉団子		779	33.1	20.8	2.7
16月	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉		740	34.4	26.5	2.4
17火	コッペパン 牛乳 ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のスープ煮	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 じゃが芋	油 コーンクリーミー ドレッシング	902	36.0	36.6	3.9
18水	ごはん 牛乳 鰻のみりん焼き 柚子あえ ほうとう鍋 	鰻のみりん焼き うす揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ	白菜 きゅうり 柚子 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ほうとう	ごま	734	29.4	17.3	2.2
19木	ごはん 牛乳 えび包子 大根のナムル 酢豚	えび包子 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ピーマン	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 油	903	26.5	28.3	2.5
20金	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 塩肉じゃが あいか	いわしの土佐煮 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ あいか	ごはん ごんにやく じゃが芋 砂糖	油	843	34.2	20.6	1.9
23月	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ 海藻サラダ 厚揚げの中華煮込み	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさく さく揚げ 海藻ミックス	人参	キャベツ 生姜 干しいたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	870	35.3	32.1	2.5
24火	終業式										

※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。