

令和7年 4月学校給食予定献立表

富山市立奥田中学校
富山市北学校給食センター

※当センターでは、下記の予定献立を基本とし、2種類の献立を同時に調理しています。

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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いり大豆和え 塩肉じゃが	いわしの梅煮 大豆 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	767	31.8	21.4	2.3
10	木	入学式										
11	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 海藻サラダ 肉豆腐 味付け小魚	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 味付け小魚	人参	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	873	36.4	28.1	2.7
14	月	コッペパン（減） 牛乳 オムレツ えごまドレッシングサラダ 焼きそば ポケットチーズ	オムレツ 豚肉	牛乳 チーズ	えごまの葉 人 参	大根 きゅうり 生姜 キャベツ もやし	コッペパン 砂糖 中華めん	油	725	30.3	33.1	4.4
15	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 野菜サラダ 関東だき しそかつおふりかけ	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッ ター	人参 いんげん	キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 しそかつおふりか け	油 ごま油	765	28.0	23.8	2.8
16	水	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の甘からめ ゆでキャベツ けんちん汁	鶏肉 ひよこ豆 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ 大根 干ししいたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	747	31.3	24.2	2.1
17	木	ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 パインアップル バナナ	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	828	26.6	22.3	2.5
18	金	ごはん 牛乳 鰹のみりん焼き しょうがひたし 厚揚げのそぼろ煮	鰹のみりん焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	771	37.7	25.9	1.8
21	月	食パン 牛乳 ポークソテー ゆでブロッコリー クリームシチュー	豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく りんご	食パン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトル ウ	865	37.5	33.4	4.0
22	火	ちらし寿司 牛乳 鶏肉のから揚げ コーン和え すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	ちらし寿司 でん粉 いちごクレープ	油	865	33.7	26.4	4.1
23	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜ソテー 卵とじ	さばのみそ煮 ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	900	38.0	34.6	2.9
24	木	ごはん 牛乳 ホキのレモン味 おひたし みそ汁	ホキ うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	レモン 白菜 大根 しめじ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	719	28.6	24.2	2.8
25	金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ わかめのチヨナムル マーボー豆腐	にんじんシューマ イ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし キャベツ 生姜 にんにく 筍 干ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	807	32.3	28.7	2.7
28	月	振替休業日										
30	水	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め きざみ和え 中華かきたま汁	豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 白菜	ごはん でん粉	油 ごま油	707	29.4	26.9	2.8

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※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。 <http://www.tomigakkyuu.com/>