

令和7年 8・9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 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		I熱量 ^(kcal)	蛋白質(g)	脂質(%)	塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
28木	ごはん 牛乳 握りぎょうざ 香味和え マーボー豆腐	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人參	もやし ねぎ 生姜 にんにく 筍 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	841	30.1	31.6	2.3
29金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き もずくのチャブチエ 中華かき玉汁	ふくらぎの照焼き 豚肉 卵	牛乳 もずく	人參	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	776	33.2	29.0	3.7
1月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃボタージュ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人參 かぼちゃ	キヤベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	871	30.9	34.8	3.7
2火	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 ゆでブロッコリー はくさいスープ 梨	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人參	もやし キムチ 玉ねぎ 白菜 梨	ごはん 砂糖	油	731	30.4	26.0	2.7
3水	セルフおにぎり 牛乳 高野豆腐のみそ汁 パイント詰 野菜ぶりかけ	高野豆腐	牛乳 わかめ	人參	玉ねぎ 干しいたけ パインアップル	ごはん じゃが芋 野菜ぶりかけ		629	17.9	15.0	2.0
4木	ごはん 牛乳 掻き出し豆腐のごまだれかけ きみ和え 冬瓜のそぼろあん	掻き出し豆腐 鶏肉	牛乳	人參 枝豆	キヤベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	739	24.7	26.7	1.8
5金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ブロッコリーときのこのソテー ベーコンとじゃがいもの煮物	さばの銀紙焼き ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人參	しめじ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	780	31.7	22.2	2.6
8月	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ 野菜のスープ煮 バナナ	チーズオムレツ 肉団子	牛乳	人參	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜 バナナ	コッペパン じゃが芋	コーンクリーミー ^{ドレッシング}	822	30.8	28.9	3.9
9火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ブロッコリーの和え物 坦々春雨スープ	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	ブロッコリー 人參	キヤベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	798	25.5	31.8	3.1
10水	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 酔の物 筑前だき	いわしの生姜煮 鶏肉	牛乳	人參	大根 きゅうり ごぼう 筍	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	711	29.8	17.6	2.4
11木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ えぞ野菜 五目みそ汁	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人參	生姜 キヤベツ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	776	30.5	25.9	2.8
12金	ごはん 牛乳 鶴のみりん焼き ゆかり和え 大豆の磯煮	鶴のみりん焼き 豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり 人參 いんげん	キヤベツ もやし ごぼう	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	781	38.1	25.6	1.8
16火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ もやしのナムル 沢煮椀	鶏肉 うす揚げ	牛乳	人參	ねぎ もやし 大根 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	767	31.3	28.5	2.4
17水	ごはん 牛乳 にんじんシユーマイ あわせ和え サッポロラーメン	にんじんシユーマイ 豚肉	牛乳		キヤベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん 中華めん		852	28.5	19.1	5.9
18木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜ソテー 肉豆腐	厚焼き卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人參	キヤベツ もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	769	33.4	25.6	2.6
19金	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き 白菜ひたし さつま汁	ふくらぎ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人參	白菜 大根 生姜	ごはん でん粉 砂糖 さつま芋	油	870	31.1	28.3	2.5
22月	振替休業日										
24水	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ いり大豆和え つみれ汁 のり佃煮	豚肉 大豆 つみれ	牛乳 のり佃煮	チングンサイ 人參	生姜 もやし 大根 白菜	ごはん でん粉 砂糖	油	779	30.4	26.6	2.9
25木	ごはん 牛乳 どやまでえごま入りガバオライス レモンサラダ 卵スープ ポケットチーズ	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ビーマン えごまの葉 ブロッコリー 人參	にんにく 玉ねぎ 茄子 キヤベツ レモン	ごはん 砂糖 でん粉	油	738	31.2	24.4	3.7
26金	ごはん 牛乳 ホキの甘みそかけ 甘酢和え すまし汁	ホキ 豆腐	牛乳 わかめ	人參	もやし きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	772	32.2	25.8	2.9
29月	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップかけ 大根サラダ クリームスープ	ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人參	大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	834	33.7	30.0	4.3
30火	菜めし 牛乳 さんまのマーマレード煮 コーン和え 団子汁 お月見ゼリー	さんまのオレンジ煮 木綿豆腐	牛乳	チングンサイ 人參	白菜 とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ	菜めし 白玉団子 月見ゼリー		773	27.1	21.0	3.4

※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/>