

令和7年 12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				
		鶏つくね		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補 [←] (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月	コッペパン牛乳 ◆豚肉の香り揚げ ◆えびカツ そえ野菜 はるさめスープ ●りんごゼリー ●メープルマフィン	豚肉 えびカツ	牛乳	プロッコリー 人参	キャベツ もやし 白菜 ねぎ しょうが	コッペパン でん粉 春雨 りんごゼリー メープルマフィン	油	772	27.5	28.4	4.3	
2火	ごはん 牛乳 鶏つくね 野菜炒め 豚汁	鶏つくね ベーコン 豚肉	牛乳	チングンサイ 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	ごはん こんにゃく じゃが芋	油	725	26.0	22.6	3.3	
3水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 卵とじ	いわしの土佐煮 納豆 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		765	34.0	22.0	3.0	
4木	ごはん 牛乳 コーンシューマイ 海藻サラダ マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ もやし 生姜 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	白菜 きゅうり 大根 かぶ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 油	788	32.7	25.6	2.3
5金	ごはん 牛乳 大豆のみそからめ ゆかり和え かぶと肉団子のボトフ	大豆 高野豆腐 肉団子	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	803	26.7	25.6	2.7	
8月	食パン（減）牛乳 オムレツ こんにゃくサラダ クリームスパゲッティ	オムレツ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン こんにゃく スパゲッティ	ごま油 油 ホワイトルウ	714	27.1	30.1	4.5	
9火	ごはん 牛乳 メンチカツ 花野菜サラダ ポテトスープ	メンチカツ ワインナー	牛乳	プロッコリー 人参	カリフラワー 玉ねぎ	ごはん じゃが芋	油 フレンチドレッシング	741	23.5	23.3	2.6	
10水	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き チングンサイひたし 呉汁 しそかつおぶりかけ	鰯のみりん焼き 厚揚げ 大豆	牛乳	チングンサイ 人参	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん しそ鰯ぶりかけ		716	32.6	21.2	3.0	
11木	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 豚肉	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 こんにゃく	油 ごま	736	23.5	29.2	1.7	
12金	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 小松菜と大豆そぼろの和え物 おでん あいか	にしんの照り煮 ひきわり大豆 がんもどき	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 あいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖		748	29.2	21.4	2.7	
15月	コッペパン 牛乳 ポークリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のトマトスープ煮	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト	キャベツ とうもろこし 大根 白菜	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	868	35.6	33.9	4.1	
16火	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー ゆでプロッコリー かきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	プロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉		742	34.8	26.4	2.2	
17水	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	チングンサイ 人参	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま油 油	894	26.7	28.6	2.5	
18木	ごはん 牛乳 ふくらぎの照焼き 柚子あえ ほうとう鍋	ふくらぎの照焼き 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		801	31.3	22.9	2.9	
19金	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ レモン和え 厚揚げの中華煮込み	鶏肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ	人参	キャベツ カリフラワー レモン 生姜 大根 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	864	35.2	31.1	2.7	
22月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがひたし みそ汁	さばの塩焼き うす揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし 生姜 大根 ねぎ	ごはん じゃが芋		742	27.0	30.0	3.2	
23火	ごはん 牛乳 カレーライス 卵ロール フルーツヨーグルト	豚肉 卵ロール	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 パイナップル バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	904	31.6	25.4	2.7	

※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/>