

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		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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		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				
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	ブロッコリー 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	チンゲンサイ 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	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 かぶと肉団子のポトフ	大豆 高野豆腐 肉団子	牛乳	ゆかり 人参	白菜 きゅうり 大根 かぶ	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 ウインナー	牛乳	ブロッコリー 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 チンゲンサイひたし 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	チンゲンサイ 人参	キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん しそ鰯ふりかけ		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 ボークフリッター 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		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	チンゲンサイ 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 パインアップル 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/>