

※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		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 金	ごはん 牛乳 にんじんシユーマイ 塩ナムル マーボー豆腐	にんじんシユーマイ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 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 油	775	29.9	26.9	2.4
13 火	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ ピクリス 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	大根 セロリー 玉ねぎ キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 ジャガ芋	油	862	30.2	28.2	2.9
14 水	菜めし 牛乳 千草焼き チングンサイソテー 豚汁	千草焼き 豚肉 厚揚げ	牛乳	チングンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	菜めし こんにゃく じゃが芋	油	753	29.3	24.9	3.7
15 木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ゆかり和え はくさいなべ	さばの銀紙焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ゆかり 人参	キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく		784	36.9	26.3	2.8
16 金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ よごし 大豆の磯煮 バナナ	豚肉 うす揚げ 大豆	牛乳 ししゃもフライ ひじき	小松菜 人参 いんげん	白菜 ごぼう バナナ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	840	29.0	26.0	1.9
19 月	コッペパン 牛乳 ホキの磯辺揚げ アスパラガスのごまだれ ワンタンスープ	ホキ 豚肉	牛乳 青のり	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ もやし 白菜	コッペパン 小麦粉 砂糖 ワンタンの皮	油 ごま	764	36.2	30.3	4.5
20 火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ビーンズサラダ りんご	豚肉 大豆 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	牛乳	人参 プロッコリー	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 筍 キャベツ りんご	ソフト麺 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油	900	38.3	18.0	7.6
21 水	ごはん 牛乳 あしの梅風味かば焼き もやしのおひたし のっつい汁	鰯 木綿豆腐	牛乳	チングンサイ 人参	梅肉 もやし 大根 えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく 里芋	油	746	31.4	23.4	2.3
22 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス あらびきワインナー グリーンサラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	ごはん ジャガ芋 砂糖	油 ハヤシルウ	871	28.4	32.4	3.9
23 金	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 納豆和え 親子煮	にしんの生姜味 納豆 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖		849	41.6	28.9	2.9
26 月	食パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ 紫キャベツのマリネ ほうれん草のボタージュ チョコベン	オムレツ	牛乳 生クリーム	トマト ほうれん草ペースト	にんにく 紫キャベツ キャベツ 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ	油 オリーブオイル ホワイトルウ	801	26.8	32.2	4.1
27 火	ごはん 牛乳 スイミー丼 海のサラダ 大きなかぶの煮物	鮭 鶏肉 厚揚げ	牛乳 海藻ミックス	人参 かぶの葉	玉ねぎ 大根 きゅうり シメジ かぶ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	870	39.3	26.2	3.1
28 水	ごはん 牛乳 豚肉と豆のハニーマスタードソースからめ 花野菜サラダ きらきらばしスープ お茶プリン	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	プロッコリー 人参 オクラ	カリフラワー 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 春雨 お茶プリン	油 フレンチドレッシング	849	29.1	24.8	2.3
29 木	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん すり身のお好みソースがけ ゆば和え	鶏肉 うす揚げ すり身 ゆば	牛乳	人参 小松菜	干ししいたけ 白菜 ねぎ もやし	ごはん うどん 砂糖		879	26.9	16.0	3.6
30 金	ごはん 牛乳 白身魚（タラ）のフライ チーズボテト A B C マカロニスープ	白身魚のフライ ワインナー	牛乳 チーズ	人参 チングンサイ	玉ねぎ キャベツ	ごはん ジャガ芋 マカロニ	油	764	26.8	25.3	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/>