

# 令和8年 3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		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				
2月	コッペパン牛乳 鶏肉の塩こうじ揚げ そえ野菜ひよこ豆のスープ	鶏肉 ウインナー ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 とうもろこし	コッペパン でん粉	油	754	34.1	33.2	3.9
3火	ごはん牛乳 鯖の西京焼き チングンサイソーテー 厚揚げの錦とじ	鯖の西京焼き 厚揚げ卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油	833	41.4	30.4	2.3
4水	ごはん牛乳 たべキリンハヤシ 花野菜サラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ りんご カリフラワー	ごはん じゃが芋	油 ハヤシルウ フレンチドレッシング	776	23.6	22.4	3.7
5木	ごはん牛乳 あじフライ 昆布和え 関東だき バナナ	あじフライ がんもどき	牛乳 昆布	小松菜 人参 いんげん	キャベツ バナナ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	817	28.9	21.7	1.9
6金	ごはん牛乳 いわしの土佐煮 甘酢和え ごま豆乳鍋	いわしの土佐煮 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	人参	かぶ きゅうり 白菜 納豆 えのきたけ	ごはん 砂糖	ごま	758	32.3	25.8	2.2
9月	コッペパン(減)牛乳 焼きそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	豚肉 オムレツ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	コッペパン 中華めん 砂糖	油	737	31.1	33.6	4.1
10火	ごはん牛乳 ししゃもフライ いり大豆和え じゃがいものそぼろ煮	大豆 鶏肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	786	28.2	23.8	2.2
11水	ごはん牛乳 和風ハンバーグ アスパラのごまだれ 米粉シチュー 清見オレンジ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ 清見オレンジ	ごはん 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま	890	33.1	23.6	2.7
12木	卒業式										
13金	ごはん牛乳 ふくらぎのカレー揚げ おひたし 五目汁	ふくらぎ 厚揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 しめじ	ごはん でん粉	油	831	32.1	31.7	2.7
16月	ごはん牛乳 千草焼き 大根サラダ 韓国風すきやき	千草焼き(卵) 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 納豆 えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油 油	799	32.8	27.6	2.5
17火	ごはん牛乳 春巻き 香味和え 八宝菜 味付け小魚	春巻き 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参 ピーマン	もやし 納豆 にんにく 玉ねぎ 荀 干しいたけ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	863	30.2	29.5	3.4
18水	ごはん牛乳 さばの銀紙焼き ごま和え じゃがいもと鶏肉のうま煮	さばの銀紙焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 大根	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま 油	807	35.7	23.1	2.5
19木	ごはん牛乳 ホキと大豆のマリアソースからめ ゆでブロッコリー 豆腐ともずくのスープ	ホキ 大豆 木綿豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく もやし 納豆	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	745	30.6	23.9	3.1
23月	ごはん牛乳 豚肉のジャンロー ポテトサラダ 高野豆腐のみぞ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 納豆 きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	ごはん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	798	29.9	29.4	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/>