

令和6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	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		1人1日 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8/28	水	ごはん 牛乳 カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 桃 パインアップル	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールー	840	24.9	21.2	3.0
29	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 塩ナムル マーボー豆腐	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	にんにく 菊 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	861	30.8	32.3	2.3
30	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き はりはり和え 冬瓜スープ 梨	さばの銀紙焼き	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 もやし 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 ねぎ 生姜 梨	ごはん 砂糖		710	27.7	20.0	3.2
9/2	月	コッペパン 牛乳 チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	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 人参 かぼちゃ	キャベツ 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	874	30.3	35.7	3.7
3	火	ごはん 牛乳 にんじんシユーマイ もずくのチャブチエ かきたま汁	にんじんシユーマイ 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	759	28.7	26.4	2.9
4	水	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ コーンと和え 大和煮	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし 生姜 菊 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	778	26.6	25.8	2.3
5	木	ごはん 牛乳 豚キムチ丼 ゆでキャベツ はくさいスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にら 人参	もやし キムチ キャベツ 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖	油	700	28.7	26.0	3.2
6	金	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 ブロックリーときのこのソテー トマト肉じゃが	にしんの照り煮 豚肉	牛乳	ブロックリー 人参 トマト	しめじ 玉ねぎ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	804	33.8	26.1	2.2
9	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	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	フレンチドレッシング 油 ホワイトルウ	861	34.6	31.8	4.5
10	火	菜めし 牛乳 ますのから揚げ こふきいも 親子煮	マス 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	玉ねぎ	菜めし でん粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	898	45.5	28.9	4.0
11	水	ごはん 牛乳 小籠包 チンゲンサイひたし 回鍋肉	小籠包 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 ビーマン	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ 菊	ごはん	油	772	28.5	27.2	2.0
12	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 炊き合わせ	豚レバー 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳	ブロックリー 人参	生姜 キャベツ 大根	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	811	34.3	22.3	3.0
13	金	ごはん 牛乳 さんまの生姜味 大豆とひじきのごま和え 団子汁 お月見ゼリー	さんまの生姜味 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 月見ゼリー	ごま	799	28.6	22.3	2.6
17	火	ごはん 牛乳 卵ロール パンサンスー 厚揚げの中華煮込み 冷凍みかん	卵ロール 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 干しいたけ もやし みかん	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	875	33.8	26.9	3.0
18	水	ごはん 牛乳 ちくわの南部揚げ 磯和え ベーコンとじゃがいもの煮物	竹輪 ベーコン	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油 ごま	770	24.0	21.7	2.6
19	木	ごはん 牛乳 とやまのえごま入りガバオライス ゆでブロックリー コーンスープ ポケットチーズ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ビーマン ブロックリー 人参	にんにく 玉ねぎ 茄子 レモン えごまの葉 白菜 とうもろこし	ごはん 砂糖	油	732	30.9	22.7	3.6
20	金	ごはん 牛乳 魚のかば焼き 梅肉和え 沢煮焼	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 梅肉 ゆかり 大根 干しいたけ	ごはん でん粉 砂糖	油	823	31.3	31.1	2.5
24	火	振替休業日										
25	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 香味和え 肉豆腐	厚焼き卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にら 人参	もやし ねぎ 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油	774	33.0	25.8	2.6
26	木	ごはん 牛乳 豚肉の香り揚げ いり大豆和え つみれ汁	豚肉 大豆 つみれ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 キャベツ 大根 ごぼう	ごはん でん粉 砂糖	油	774	29.5	26.9	3.0
27	金	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 とろろ昆布和え きつねうどん	いわしの土佐煮 鶏肉 うす揚げ	牛乳 とろろ昆布	小松菜	きゅうり 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん		805	31.8	18.6	4.4
30	月	コッペパン 牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	チーズオムレツ ウィンナー	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン マカロニ	コーンクリーム ドレッシング	722	26.3	31.8	4.3

※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/>