

令和6年 11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								
1	金	ごはん 牛乳 あっさりチキン ゆでキャベツ 秋の香りシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 じゃが芋 さつまいも 米粉					764	30.8	21.4	3.3	
5	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ハンサンスー サムゲタンスープ	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 もち麦	油 ごま油					732	26.4	24.7	3.2
6	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 煮豆 ごま豆腐鍋	厚焼き卵 金時豆 鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	人参	白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま					864	37.5	25.0	2.6
7	木	ごはん 牛乳 肉シューマイ 頼風和え わかめコンラーメン	肉シューマイ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり もやし 白菜 とうもろこし ねぎ	ごはん 中華めん	ごま油					882	31.4	18.3	4.5
8	金	ごはん 牛乳 豚肉の磯辺揚げ かぶのサラダ ポテトスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油					794	27.8	27.5	2.7
11	月	米粉コッペパン 牛乳 魚の白ねぎソースかけ はくさいサラダ とやま野菜のカレースープ ラフランスヨーグルト	しいら ベーコン	牛乳 ラフランスヨーグルト	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく ねぎ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ れんこん キャベツ	米粉コッペパン でん粉	油 コーンクリーム ドレッシング					882	42.5	29.6	4.6
12	火	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップソース炒め もえ野菜 すまし汁 みかん	豚レバー 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ みかん	ごはん 砂糖	油					748	32.2	23.0	2.6
13	水	ごはん 牛乳 あじフライ 海藻サラダ クリーム煮	あじフライ ウインナー いんげん豆	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ					899	30.7	26.2	3.0
14	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ゆかり和え 卵とじ	ハンバーグ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋						845	36.7	26.2	2.8
15	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き しめじのごま和え 関東だき	さばの銀紙焼き さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 しめじ 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま					804	35.6	22.3	2.9
18	月	コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ミックスビーンズのマリネ 野菜のスープ煮	鶏肉 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油					738	36.7	25.9	4.5
19	火	ソフト麺 牛乳 ソフト麺のミートソースかけ 大学いも 花野菜サラダ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ カリフラワー	ソフト麺 でん粉 さつまいも 砂糖	油 ごま フレンチドレッシング					799	22.2	29.7	4.3
20	水	ごはん 牛乳 いわしの生姜味 白菜ひたし 豆腐ときのこのあんかけ煮	いわしの生姜煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 生姜 玉ねぎ 干しいたけ もやし しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油					763	34.5	24.5	2.2
21	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 大根のえごまサラダ 具だくさん汁	ふくらぎの照り焼き うす揚げ	牛乳	えごまの葉 人参	大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油					729	28.1	24.8	2.3
22	金	ごはん 牛乳 焼肉丼(焼肉) ナムル 中華スープ 味付け小魚	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 味付け小魚	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油					721	32.8	25.1	3.5
25	月	コッペパン 牛乳 鶏肉の甘辛煮 ごぶさいも 卵のふわふわスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜	もやし えのきたけ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 でん粉						753	39.1	26.7	4.8
26	火	ごはん 牛乳 野菜かき揚げうどん(かき揚げ) やちやら 野菜かき揚げうどん(かやくうどん)	豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 人参	野菜かきあげ かぶ 干しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 うどん	油					885	22.8	25.5	2.8
27	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いり大豆和え ごまけんちん	いわしの梅煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま					737	33.9	22.0	2.3
28	木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ コーン和え 韓国風すきやき	ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油					818	30.9	27.2	2.0
29	金	わかめごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 甘酢和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ホキ ベーコン	牛乳	人参	生姜 白菜 玉ねぎ	わかめごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油					797	29.3	24.2	4.5

※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/>