

令和6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	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食あたり (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 ◆豚肉の米粉揚げ ◆えびカツ そえ野菜 ワントンスープ 〇はちみつレモンゼリー 〇ももタルト	豚肉 えびカツ	牛乳	ブロッコリー 人参	しょうが キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ	コッペパン 米粉 ワントンの皮 はちみつレモンゼリー ももタルト	油	885	31.9	30.9	4.6
3	火	ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 磯和え 筑前だき	にしんの昆布煮 鶏肉	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参 いんげん	白菜 ごぼう 干しいたけ 筍	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	753	31.8	22.1	2.3
4	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 野菜のオイスターソース炒め 豚汁	厚焼き卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	しめじ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ねぎ 生姜	ごはん でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま	792	30.1	27.8	2.9
5	木	ごはん 牛乳 揚げ魚のみぞだれ ゆかり和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	鯖 豚肉	牛乳	ゆかり 人参	大根 生姜 白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	油	871	34.0	28.5	2.3
6	金	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 小松菜の大豆そぼろ和え マーボー豆腐	にんじんシューマイ ひきわり大豆 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	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	油 ごま油	793	31.6	26.9	2.5
9	月	食パン (減) 牛乳 鶏つくね 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	鶏つくね ベーコン	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ しめじ とうもろこし	食パン スパゲッティ	油 ホワイトルウ	772	29.1	33.8	4.8
10	火	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 つみれ	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 こんにやく	油 ごま	701	21.3	23.5	2.3
11	水	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ パインアップル みかん バナナ	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	885	32.1	25.8	2.3
12	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 昆布和え 白玉汁	さばの銀紙焼き 豆腐	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	ごはん 白玉団子		779	33.1	20.8	2.7
13	金	ごはん 牛乳 魚の香り揚げ しょうがひたし 呉汁	ふくらぎ 厚揚げ 大豆	牛乳	小松菜 人参	もやし えのきたけ 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん でん粉	油	849	34.2	30.0	2.5
16	月	コッペパン 牛乳 ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のスープ煮	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 じゃが芋	油 コーンクリーム ドレッシング	902	36.0	36.6	3.9
17	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		740	34.4	26.5	2.4
18	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 ピーマン	大根 生姜 玉ねぎ 干しいたけ 筍	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま油 油	903	26.5	28.3	2.5
19	木	ごはん 牛乳 鰯のみりん焼き 柚子あえ ほうとう鍋	鰯のみりん焼き 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	ごま	734	29.4	17.3	2.2
20	金	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ 海藻サラダ 厚揚げの中華煮込み	豚肉 厚揚げ	牛乳 きびなごのさくさく揚げ 海藻ミックス	人参	キャベツ 生姜 干しいたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	870	35.3	32.1	2.5
23	月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 納豆和え 塩肉じゃが あいか	いわしの土佐煮 納豆 豚肉	牛乳	小松菜 人参	たくあん 玉ねぎ あいか	ごはん こんにやく じゃが芋 砂糖	油	843	34.2	20.6	1.9

※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/>