

10月の予定献立表

富山市立大泉中学校
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名					
				献立名	赤体をつくるもの		緑体の調子を整えるもの		黄熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ごはん	○	白いんげん豆のシチュー ☆オムレツ アスパラサラダ 巨峰	☆卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ ぶどう	精白米 ☆砂糖 じゃがいも	ホワイトルウ	
4	月	ごはん	○	ふくらぎのごまだれがけ あわせあえ 五目みそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ	キャベツ たくあん	精白米 でん粉 砂糖	油 ごま
5	火	食パン	○	☆ミートボールの照焼き れんこんソテー 卵コーンスープ チョコレートクリーム	☆鶏肉 ☆豚肉 卵	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	☆たまねぎ にんにく れんこん とうもろこし	食パン ☆砂糖 ☆でん粉 ☆パン粉 チョコレートクリーム	油 ☆ラード	
6	水	ごはん	○	肉じゃが ☆はんぺんフライ ゆかりあえ	豚肉 ☆すりみ ☆卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ かぶ ゆかり	精白米 こんにやく じゃがいも 砂糖 ☆パン粉	油	
7	木	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 ☆焼きぎょうぎ ナムル	☆豚肉 ☆鶏肉 豆腐 えび	牛乳	☆にら にんじん	☆キャベツ ☆たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ	精白米 ☆小麦粉 砂糖 でん粉	☆ラード ごま油 ごま油	
8	金	麦ごはん	○	食べキリンハヤシ 大豆とひじきのサラダ フルーツゼリーミックス ☆味付小魚	ベーコン 大豆	牛乳 ひじき ☆かたくちいわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ りんご みかん もも パイナップル	精白米 麦 じゃがいも ☆砂糖 ゼリー	油 ハヤシルウ コーンクリーム ドレッシング	
11	月	ごはん	○	ずき焼き ☆厚焼き卵 おひたし	牛肉 ☆卵 焼き豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 白菜 ねぎ えのきたけ	精白米 ☆砂糖 こんにやく ふ	油	
12	火	米粉コッペパン	○	☆たらの香草焼き チーズおさつ 春雨スープ	☆たら チーズ	牛乳 チーズ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ	米粉コッペパン ☆パン粉 春雨 さつまいも	☆油	
13	水	ごはん	○	小魚入りフライビーンズ 海藻サラダ ポトフ	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし 海藻ミックス	グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	
14	木	給食はありません									
15	金	ごはん	○	かしわうどん ☆えごま入りかき揚げ 昆布あえ しそかつおふりかけ	鶏肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	☆にんじん ☆かぼちゃ	干しいたけ たまねぎ ☆ごぼう ☆えごまの葉 かぶ きゅうり ねぎ	精白米 砂糖 うどん ☆小麦粉 ☆さつまいも しそかつおふりかけ	油	
18	月	ごはん	○	大根と鶏肉のうま煮 ☆いわしの生姜味 かぶの色どり もも缶	☆いわし 鶏肉	牛乳	かぶの葉 にんじん いんげん	☆しょうが かぶ 大根 干しいたけ もも	精白米 ☆砂糖 こんにやく さつまいも 里いも	油	
19	火	ごはん	○	☆小あじのから揚げ ごまあえ さつまい	☆あじ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	☆しょうが ☆にんにく キャベツ ごぼう 白菜	精白米 ☆でん粉 ☆パン粉 砂糖 ごま さつまいも	油	
20	水	ソフト麺	○	ソフト麺のカレーソース ☆チーズドック ココロサラダ かき	豚肉 ☆卵	牛乳 ☆チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり かき	ソフト麺 でん粉 ☆砂糖 ☆小麦粉	☆油 カレールウ オリーブオイル	
21	木	ごはん	○	厚揚げの錦とじ あっさりチキン ゆでキャベツ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 こんにやく	油	
22	金	ごはん	○	魚のフリッター コーンあえ 豆とソーセージのトマト煮 オレンジジュース	ホキ ウインナー 白花豆	青のり	小松菜 にんじん トマト	もやし とうもろこし たまねぎ オレンジジュース	精白米 小麦粉 じゃがいも	油	
25	月	振替休業日									
26	火	コッペパン	○	フライドチキン 茎わかめサラダ ほたてのクリーム煮	鶏肉 ほたて貝	牛乳 茎わかめ 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	大根 きゅうり たまねぎ	コッペパン でん粉 米粉 じゃがいも	油	
27	水	ごはん	○	白菜なべ ☆千草焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん	☆卵 豚肉 焼き豆腐 小豆	牛乳	☆にんじん かぼちゃ	☆ねぎ 白菜 えのきたけ みかん	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉 こんにやく	油	
28	木	ごはん	○	魚の竜田揚げ そえ野菜 筑前だき	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ たけのこ	精白米 でん粉 こんにやく じゃがいも	油	
29	金	ごはん	○	☆にんじんシューマイ 切干大根のペペロンチーノ 豆乳みそスープ パナナ	☆たら ベーコン 豆乳	牛乳	☆にんじん ピーマン ブロッコリー	☆たまねぎ にんにく 切干大根 しめじ パナナ	精白米 ☆でん粉 ☆小麦粉 じゃがいも	☆ラード オリーブ オイル	

※学校給食の食材について

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。

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料