

# 8・9月予定献立表

富山市立大泉中学校  
富山市南学校給食センター

実施日		主な材料とその働き		栄養量										
日	曜	献立名		おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	おもにエネルギーとなる 4群	おもにエネルギーとなる 5群	おもにエネルギーとなる 6群	I社付-(kcal)	蛋白質口(g)	脂質口(%)	塩分口(g)	
30	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 甘酢和え 高野豆腐の卵とじ	豚肉 卵 高野豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	人参 いんげん	もやし 玉ねぎ きゅうり	人参 ピーマン	ごはん ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	ごはん ジャガ芋 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく ごぼう	油 ごま	829	34.5	29.4	2.1
31	水	ごはん 牛乳 ほたての香味焼き もずくのチャップチエ ごまけんちん 黒糖大豆	豚肉 木綿豆腐 黒糖大豆	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ 生姜 大根 干しいたけ ごぼう	人参 ブロッコリー	ごはん 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	油 ごま油 ごま	751	29.7	23.7	2.1	
1	木	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのケチャップからめ そえ野菜 なすのみそ汁 冷凍みかん	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 茄子 えのきだけ みかん	生姜 キャベツ 玉ねぎ 茄子 えのきだけ みかん	ごはん でん粉 ジャガ芋 砂糖	油	823	31.4	25.4	2.7	
2	金	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き はりはり和え 冬瓜とつみれのスープ 梨	さばの銀紙焼き つみれ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 冬瓜 玉ねぎ 生姜 ねぎ 干しいたけ 梨	小松菜 人参	ごはん 砂糖		754	30.6	19.6	3.6	
5	月	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーとエリンギのソテー 大根と鶏肉の煮込み	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	ブロッコリー いんげん	エリンギ 生姜 大根	エリンギ 生姜 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	油	717	32.2	20.5	2.2	
6	火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット えごまドレッシングサラダ 白いんげん豆のクリームスープ フルーツカクテル	チキンナゲット ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ きゅうり えごまの葉 玉ねぎ 枝豆 白菜 りんご みかん バインアップル	キャベツ きゅうり えごまの葉 玉ねぎ 枝豆 白菜 りんご みかん バインアップル	コッペパン 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル ホワイトルウ	892	31.1	31.5	4.1	
7	水	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ゆでキャベツ 茎わかめスープ	豚肉	牛乳 茎わかめ	にら 人参 チンゲンサイ	もやし キムチ キャベツ 筍 玉ねぎ	もやし キムチ キャベツ 筍 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま	688	26.4	25.5	3.9	
8	木	菜めし 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ コーン和え さつま汁 月見大福	ハンバーグ 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 生姜 ねぎ とうもろこし 大根 月見大福	玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 生姜 ねぎ とうもろこし 大根 月見大福	菜めし 砂糖 でん粉 さつま芋		911	31.4	19.9	5.2	
9	金	ごはん 牛乳 ホキの米粉揚げ 香味和え 豆腐の野菜あんかけ バナナ のり佃煮	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 のり佃煮	小松菜 人参	もやし ねぎ 白菜 生姜 玉ねぎ 筍 えのきだけ バナナ	もやし ねぎ 白菜 生姜 玉ねぎ 筍 えのきだけ バナナ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	859	37.9	24.5	2.9	
12	月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ゆかり和え 豚汁 味付け小魚	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参	白菜 ゆかり 玉ねぎ 大根 ねぎ 生姜	白菜 ゆかり 玉ねぎ 大根 ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 でん粉 ジャガ芋 こんにゃく	油 ごま	805	29.8	28.6	2.6	
13	火	食パン(減) 牛乳 照焼きチキン ピーンズサラダ ベーコンとひじきの和風スパゲッティ 巨峰	照焼きチキン 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 ピーマン	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ 巨峰	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ 巨峰	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	790	33.2	31.0	4.8	
14	水	ごはん 牛乳 魚の利久揚げ グリーンボーテ 豆腐スープ	ふくらぎ 豆腐	牛乳	パセリ 人参 チンゲンサイ	生姜 しめじ もやし	生姜 しめじ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 ジャガ芋	油 ごま	849	32.3	32.3	2.7	
15	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ 小松菜ひたし 八宝菜 ポケットチーズ	にんじんシューマイ 豚肉 いか	牛乳 チーズ	小松菜 人参	もやし 生姜 ヤングコーン にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜	もやし 生姜 ヤングコーン にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜	ごはん でん粉	油	825	35.5	26.5	3.4	
16	金	新人大会												
20	火	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き 卵ときくらげの炒め物 炊き合わせ	赤魚の塩焼き 卵 ベーコン がんもどき	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	玉ねぎ きくらげ エリンギ 大根	玉ねぎ きくらげ エリンギ 大根	ごはん ジャガ芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	779	36.0	23.7	2.8	
21	水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 ごま和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	いわしの土佐煮 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	油 ごま	761	31.6	21.9	2.0	
22	木	ごはん 牛乳 きびなごのさくさく揚げ おひたし トマトスープ 冷凍パイン 野菜ふりかけ	ワインナー	牛乳 きびなごの さくさく揚げ	小松菜 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ パインアップル	キャベツ 玉ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 マカラニ 野菜ふりかけ	油	807	25.8	26.4	3.0	
26	月	振替休業日												
27	火	黒糖コッペパン 牛乳 オムレツ アスパラサラダ かぼちゃポタージュ バナナ	オムレツ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	大根 とうもろこし 玉ねぎ バナナ	大根 とうもろこし 玉ねぎ バナナ	黒糖コッペパン 砂糖 ジャガ芋	ごま油 ホワイトルウ	847	27.5	25.0	4.0	
28	水	ごはん 牛乳 魚とひよこ豆の甘からめ ゆでブロッコリー 沢煮椀 冷凍りんご	ホキ ひよこ豆 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 大根 干しいたけ えのきだけ りんご	生姜 大根 干しいたけ えのきだけ りんご	ごはん でん粉 砂糖	油	790	29.8	23.1	2.5	
29	木	ごはん 牛乳 鰯の西京焼き 華風和え ミニトマト ジャガいものそぼろ煮	鰯の西京焼き 鶏肉	牛乳	ミニトマト 人参	大根 玉ねぎ きゅうり グリンピース	大根 玉ねぎ きゅうり グリンピース	ごはん ジャガ芋 砂糖 でん粉	ごま油 油	795	33.2	20.7	2.7	
30	金	ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ かぶの色どり 吳汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	生姜 かぶ ごぼう きゅうり 白菜 ねぎ	生姜 かぶ ごぼう きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん でん粉	油	855	33.1	28.4	2.7	

※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。

※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。