

10月の予定献立表

富山市立興南中学校
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	木	ごはん	○	☆ソフトカレイフライ よごし じゃがいもの中華煮込み	豚肉 ☆カレイ ☆大豆たん白	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ 白菜	精白米 ☆小麦粉 油 ☆パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも ごま油	
2	金	ごはん	○	☆チンズワーズ あわせあえ 茎わかめスープ	☆豚肉 ☆鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん	☆しいたけ たけのこ ☆たまねぎ きゅうり たくあん しめじ しょうが キャベツ	精白米 ☆もち米 油 ☆パン粉 ☆でん粉 ☆ラード	
5	月	米粉 コッペパン	○	☆たらの香草焼き チーズおさつ マカロニスーブ もも缶	☆たらの ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もも セロリー	米粉コッペパン ☆砂糖 さつまいも マカロニ	
6	火	ごはん	○	酢豚 ☆卵ロール ナムル	豚肉 ☆卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	干しいたけ たけのこ もやし しょうが たまねぎ	精白米 ☆でん粉 油 じゃがいも ☆砂糖 ごま油	
7	水	麦ごはん	○	たベキリンハヤシ 大豆とひじきのサラダ 巨峰 飲むヨーグルト	大豆 ベーコン	飲むヨーグルト ひじき	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご きゅうり とうもろこし 巨峰	精白米 麦 油 じゃがいも 砂糖 コーンクリーム ドレッシング	
8	木	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 ☆野菜の肉巻き おひたし ☆プリン	えび 豆腐 ☆卵 ☆鶏肉	牛乳 ☆生クリーム ☆脱脂粉乳	☆にんじん チンゲンサイ ☆いんげん	干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 白菜	精白米 ☆砂糖 油 でん粉 ごま油	
9	金	ごはん	○	ぶりの照り煮 きざみあえ 具だくさん汁	厚揚げ ぶり	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ ねぎ 大根 たまねぎ 白菜 きゅうり	精白米 砂糖 油 でん粉	
12	月	コッペパン	○	魚とひよこ豆の甘からめ かぶのサラダ 卵コーンスープ パナナ	ひよこ豆 卵 ベーコン ホキ	牛乳	にんじん	しょうが かぶ きゅうり とうもろこし パナナ たまねぎ	コッペパン 油 でん粉 砂糖	
13	火	ごはん	○	ごま豆乳鍋 ☆さんまのマーマレード煮 れんこんのきんぴら	豚肉 焼き豆腐 豆乳 ☆さんま	牛乳	いんげん にんじん 水菜	エリンギ しいたけ 白菜 れんこん ☆オレンジ	精白米 ☆砂糖 油 こんにゃく	
14	水	ごはん	○	豚肉のジャンロー そえ野菜 じゃがいものみそ汁 柿	豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ 白菜 柿	精白米 砂糖 じゃがいも	
15	木	ごはん	○	かしわうどん ☆えごま入りかき揚げ 華風あえ ☆味付小魚	鶏肉 うす揚げ 赤かまぼこ	牛乳 ☆かたくちいわし	☆にんじん チンゲンサイ ☆かぼちゃ	干しいたけ ねぎ たまねぎ ☆ごぼう ☆えごまの葉 大根	精白米 うどん ☆油 ☆小麦粉 ☆砂糖 ごま油 ☆さつまいも	
16	金	ごはん	○	おでん ☆さわらの西京焼き 梅肉あえ	がんもどき ☆さわら	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 梅肉 もやし ゆかり	精白米 ☆砂糖 里いも こんにゃく	
19	月	振替休業日								
20	火	ごはん	○	☆さばの塩焼き 酢の物 筑前だき	鶏肉 ☆さば	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 きゅうり	精白米 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく	
21	水	栗おこわ	○	☆いわしのしょうが味 マコモタケの炒め物 にゅうめん りんご	豚肉 ☆いわし	牛乳	ピーマン にんじん	干しいたけ たまねぎ マコモタケ ねぎ りんご ☆しょうが	精白米 もち米 油 ☆砂糖 そうめん 栗	
22	木	ごはん	○	すき焼き ☆さつまいもの天ぷら 昆布あえ	牛肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ きゅうり	精白米 こんにゃく ☆油 ☆小麦粉 ☆でん粉 麩 ☆さつまいも 砂糖	
23	金	ごはん	○	☆だし巻き卵 かぼちゃのいとこ煮 つみれ汁 みかん 野菜ふりかけ	☆卵 豆腐 つみれ 小豆	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ みかん	精白米 ☆でん粉 砂糖 野菜ふりかけ	
26	月	ごはん	○	ふくらぎの甘みそかけ パンサンスー きのこ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ キャベツ 大根 えのきたけ なめこ ねぎ もやし	精白米 小麦粉 油 でん粉 砂糖 ごま油 春雨	
27	火	ソフト麺	○	ソフト麺のミートソースかけ ☆蒸しパン フレンチサラダ みかん	豚肉 ☆蒸しパン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり みかん	ソフト麺 ☆砂糖 油 ☆小麦粉 でん粉 ☆ラード ☆さつまいも オリーブオイル	
28	水	ごはん	○	里いもと豚肉のうま煮 ☆小あじのから揚げ ブロッコリーのごまあえ ☆黒糖大豆	豚肉 ☆大豆	牛乳 小あじ	にんじん ブロッコリー	しょうが 大根 キャベツ	精白米 ☆でん粉 ☆砂糖 油 ☆小麦粉 ☆黒糖 こんにゃく 里いも	
29	木	ごはん	○	レバニラ炒め ☆かにシウマイ 中華スープ パナナ	☆かき ☆ほたて ☆たら ☆かに 豚レバー 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく もやし 白菜 ☆たまねぎ ねぎ パナナ	精白米 ☆小麦粉 ☆ラード ☆でん粉 油 砂糖 ごま油	
30	金	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ☆鶏肉のバーベキューソース味 海そうサラダ	高野豆腐 卵 ☆鶏肉 ☆大豆たん白	牛乳 海そうミックス	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	精白米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	

※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