

11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
2	月	ごはん	○	豚肉のワイン煮 こふきいも カレースープ もも缶	豚肉 ベーコン 金時豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ キャベツ もも	精白米 じゃがいも 砂糖	油
3	火	文化の日								
4	水	ごはん	○	☆小松菜メンチカツ えごまドレッシングサラダ さつま汁 ☆富富富のお米ムース	☆豚肉 厚揚げ ☆豆乳 ☆大豆たん白	牛乳	☆小松菜 水菜	☆たまねぎ 大根 ねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう 白菜 えごまの葉	精白米 ☆パン粉 ☆砂糖 ☆水あめ さつまいも ☆米粉	☆油
5	木	ごはん	○	大漁鍋 ☆厚焼き卵 磯あえ みかん	☆卵 すりみ 焼き豆腐 たら	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが みかん	精白米 ☆砂糖 こんにゃく	
6	金	ごはん	○	魚の利休揚げ レモンあえ 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉 木綿豆腐 ホキ	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	しょうが レモン キャベツ 大根 れんこん しめじ	精白米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま
9	月	黒糖 コッペ パン	○	☆ハンバーグのケチャップ煮 ゆでキャベツ かきたまスープ パナナ	☆鶏肉 ☆大豆たん白 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	☆たまねぎ キャベツ パナナ	黒糖コッペパン ☆砂糖 でん粉 ☆パン粉	☆牛脂
10	火	ソフト麺	○	ソフト麺の肉みそかけ 大学いも ビーンズサラダ ☆味付小魚	豚肉 ひよこ豆 青えんどう 赤えんどう	牛乳 ☆かたくちいわし	にんじん ブロッコリー	干ししいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり しょうが	ソフト麺 ☆砂糖 でん粉 さつまいも ごま油	油 ごま
11	水	ごはん	○	☆さんまのしょうが味 豚肉と白滝のピリ辛炒め もずくのみそ汁	豚肉 ☆さんま	牛乳 もずく	小松菜 ピーマン にんじん	☆しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	精白米 ☆砂糖 こんにゃく	油
12	木	ごはん	○	豆腐の野菜あんかけ 鶏肉の照焼き ゆかりあえ りんご	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ いんげん	干ししいたけ たけのこ 白菜 もやし えのきたけ キャベツ ゆかり しょうが にんにく りんご	精白米 砂糖 でん粉	
13	金	ごはん	○	揚げさばのみぞれだれ 白菜のゆずあえ 肉じゃが	豚肉 さば	牛乳	にんじん	大根 きゅうり 白菜 たまねぎ ゆず	精白米 こんにゃく でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油
16	月	米粉 コッペ パン	○	とやまポークのアップルソース そえ野菜 ミニトマト かぶのスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 にんじん ミニトマト	レモン りんご キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ かぶ にんにく	米粉コッペパン 砂糖 でん粉	油
17	火	ごはん	○	豆とソーセージのトマト煮 ☆わかさぎフリッター コーンサラダ 冷凍パイ	ウインナー ☆大豆 白花豆	牛乳 ☆わかさぎ	グリーンアスパラガス トマト にんじん	セロリー キャベツ とうもろこし たまねぎ パイナップル	精白米 じゃがいも ☆小麦粉 ☆パン粉 ☆でん粉 砂糖	油 オリーブ オイル
18	水	麦 ごはん	○	ビビンバ(焼肉・ナムル・錦糸卵) 春雨スープ	牛肉 錦糸卵	牛乳	にんじん ほうれん草	切干大根 ねぎ もやし 白菜 たけのこ しょうが にんにく	精白米 麦 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま
19	木	ごはん	○	厚揚げの錦とじ ☆さわらの塩焼き ひじきの炒め煮 みかん	さつま揚げ 厚揚げ 卵 ☆さわら	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース れんこん みかん	精白米 こんにゃく 砂糖	油
20	金	ごはん	○	魚の甘みそかけ ごまびたし いなか煮	高野豆腐 しいら	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	白菜 干ししいたけ ごぼう	精白米 でん粉 砂糖 りいも こんにゃく	油 ごま
23	月	勤労感謝の日								
24	火	ごはん	△	とんこつラーメン ☆ベーコンロールエッグ グリーンサラダ 大豆ふりかけ オレンジジュース	豚肉 ☆卵 ☆ベーコン ☆大豆たん白	☆乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	干ししいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	精白米 ☆砂糖 ☆小麦でん粉 中華麺 大豆ふりかけ	ごま
25	水	ごはん	○	いかと大根の煮物 ☆春巻き おひたし パナナ	☆鶏肉 ☆大豆たん白 いか	牛乳	小松菜 ☆にんじん	☆たまねぎ ☆キャベツ ☆たけのこ ☆もやし 大根 パナナ 白菜 しょうが	精白米 ☆小麦粉 こんにゃく 砂糖 里いも ☆春雨	☆油
26	木	きのこ ごはん	○	☆いわしの梅煮 野菜ソテー 豚汁	☆油揚げ 豚肉 厚揚げ ☆いわし	牛乳	☆にんじん グリーンアスパラガス	☆しいたけ ☆梅肉 ☆ごぼう ☆まいたけ ☆エリンギ ☆えのきたけ たまねぎ ☆しめじ キャベツ 大根 しょうが	精白米 ☆砂糖 ☆こんにゃく じゃがいも	油
27	金	ごはん	○	塩こうじ鍋 小魚入りフライビーンズ かぶの昆布あえ りんご	鶏肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 昆布 かたくちいわし	水菜 かぶの葉 にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ かぶ りんご	精白米 砂糖 こんにゃく でん粉	油
30	月	食パン	○	フライドチキン ポテトサラダ 冬野菜のミネストローネ チョコレートクリーム	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり セロリー とうもろこし かぶ たまねぎ れんこん	食パン でん粉 砂糖 じゃがいも チョコレートクリーム	油 マヨネーズ

※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