

12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 热や力になるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん	○	☆オムレツ 茎わかめサラダ 白いんげん豆のシチュー	鶏肉 白いんげん豆 ☆卵	牛乳 茎わかめ	にんじん	大根 たまねぎ	きゅうり エリンギ	精白米 じゃがいも ☆でん粉	☆砂糖
2	水	ごはん	○	☆さんまの土佐煮 ビーフンソテー 豚肉とじゃがいものうま煮 みかん	☆さんま ☆かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ もやし みかん	キャベツ 干ししいたけ たけのこ	精白米 じゃがいも こんにゃく	☆砂糖 ビーフン 油
3	木	ごはん	○	魚の梅風味かば焼き ごまあえ すいとん	あじ 焼き豆腐	牛乳	にんじん チングンサイ	梅肉 えのきたけ 大根	白菜 ねぎ	精白米 すいとん 小麦粉	砂糖 米粉 でん粉
4	金	ごはん	○	☆にんじんシュウマイ コーンあえ マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 ☆たら	牛乳	☆にんじん 小松菜	しょうが ☆たまねぎ たけのこ	にんにく キャベツ 干ししいたけ	精白米 ☆でん粉 ☆小麦粉	砂糖 ごま油 油 ☆ラード
7	月	米粉 コッペパン	○	《選択献立》 ◆豚肉のフリッター ◆☆えびフライ ひよこ豆のサラダ 野菜スープ ●☆メープルマフィン ●☆エクレア	豚肉 ☆えび ひよこ豆 ベーコン ☆卵 ☆豆乳	牛乳 ☆乳	にんじん	カリフラワー 白菜 たまねぎ		米粉コッペパン ☆米粉 ☆パン粉 ☆砂糖 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆メープルシロップ	☆油 コーンクリーミー ドレッシング
8	火	ソフト麺	△	きのこビーフソース 大根サラダ ☆蒸しパン りんご 飲むヨーグルト	牛肉	飲むヨーグルト わかめ	水菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ	しめじ 大根	ソフト麺 ☆さつまいも ☆砂糖 ☆小麦粉	でん粉 油 ごま油 ☆ラード
9	水	五目 ごはん	○	魚の磯辺揚げ ゆかりあえ みそけんちん汁	☆あぶら揚げ 木綿豆腐 ふくらぎ	牛乳 青のり	☆にんじん	☆じいたけ きゅうり 干ししいたけ	☆たけのこ ねぎ ゆかり 大根	精白米 ☆こんにゃく ☆砂糖	小麦粉 ごま
10	木	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き チングンサイソテー 大和煮 カットパイン	鶏肉 ☆さば	牛乳	にんじん チングンサイ	たけのこ キャベツ	干ししいたけ コーン パインアップル	精白米 じゃがいも ☆砂糖	こんにゃく
11	金	ごはん	○	☆焼きギョウザ 塩ナムル 卵とじ ☆しらすのつくだ煮	☆豚肉 高野豆腐 卵 ☆鶏肉 ☆大豆	牛乳 ☆しらす	にんじん ☆にら	☆たまねぎ グリンピース もやし	☆キャベツ	精白米 ☆小麦粉 ☆砂糖 ☆水あめ じゃがいも	ごま油 ☆ラード ごま
14	月	減量 食パン	○	いか焼きそば ワインナー ひじきのマリネ みかん	いか ワインナー	牛乳 ひじき	にんじん プロッコリー	枝豆 もやし	キャベツ みかん	食パン 中華麺 砂糖	油 オリーブ オイル
15	火	ごはん	○	☆きびなごのさくさく揚げ こんにゃくのゆずみそあえ 冬至のそぼろあん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ☆きびなご	にんじん かぼちゃ	しょうが ゆず	たまねぎ グリンピース	精白米 砂糖 ☆こんにゃく ☆小麦粉	☆でん粉 油
16	水	麦 ごはん	○	カレーライス ゆで卵 カラフルサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もも カリフラワー パインアップル	たまねぎ コーン りんご にんにく	精白米 麦 じゃがいも	油 コーンクリーミー ドレッシング
17	木	ごはん	○	魚のごまだれかけ かぶの色どり 具だくさん汁 ☆黒糖大豆	うす揚げ ☆大豆 ホキ	牛乳 わかめ	かぶの葉 にんじん	しょうが たまねぎ	かぶ ねぎ	精白米 ☆小麦粉 ☆砂糖 じゃがいも	でん粉 ごま
18	金	ごはん	○	☆さわらの塩焼き しょうがひたし のっべい 味付けのり	焼き豆腐 ☆さわら	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 大根	ごぼう 干ししいたけ もやし	精白米 里いも でん粉	こんにゃく
21	月	ごはん	○	☆千草焼き れんこんきんぴら すりみ汁 納豆 あいか	☆卵 豚肉 つみれ 納豆	牛乳	☆にんじん いんげん	☆ねぎ エリンギ 白菜	れんこん 大根 あいか	精白米 ☆でん粉	☆砂糖 ☆油 ごま
22	火	ごはん	○	☆いわしの昆布煮 あわせあえ 白菜鍋	豚肉 焼き豆腐 ☆いわし	牛乳 ☆昆布	にんじん	しいたけ たくあん	きゅうり 白菜 ねぎ えのきたけ	精白米 ☆砂糖	
23	水	ごはん	○	鶏肉とレバーの香味ソース チーズボテト ミニトマト ワンタンスープ	豚レバー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ミニトマト チングンサイ にんじん	たけのこ もやし	ねぎ しょうが	精白米 でん粉 ワンタン	砂糖 じゃがいも 油

※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