

# 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 熱や力になるもの	
					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 きゅうり たまねぎ エリンギ	精白米 ☆砂糖 じゃがいも ☆でん粉	
2	水	ごはん	○	☆さんまの土佐煮 ビーフソテー 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 ピーマン いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 干ししいたけ みかん たけのこ	精白米 ☆砂糖 じゃがいも ビーフン こんにゃく	油
3	木	ごはん	○	魚の梅風味かば焼き ごまあえ ずいとうん	あじ 焼き豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	梅肉 白菜 えのきたけ ねぎ 大根	精白米 砂糖 ずいとうん 米粉 小麦粉 でん粉	油 ごま
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 にんにく ねぎ ☆たまねぎ キャベツ コーン たけのこ 干ししいたけ	精白米 砂糖 ☆でん粉 ☆小麦粉	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 キャベツ 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 コーンクリーム 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 わかめ	飲むヨーグルト わかめ	水菜 にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ 大根 りんご	ソフト麺 でん粉 ☆さつまいも ☆砂糖 ☆小麦粉	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	☆しいたけ ☆たけのこ 白菜 きゅうり ねぎ ごぼう 干ししいたけ ゆかり 大根	精白米 小麦粉 ☆こんにゃく ☆砂糖	油 ごま
10	木	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き チンゲンサイソテー 大和煮 カットバイン	鶏肉 ☆さば	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干ししいたけ キャベツ コーン パインアップル しょうが	精白米 こんにゃく じゃがいも ☆砂糖	油
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 グリーンピース もやし ☆キャベツ	精白米 こんにゃく ☆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 ウインナー ひじきのマリネ みかん	いか ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	枝豆 キャベツ もやし 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 冬至のそばろあん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ☆きびなご	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ ゆず グリンピース	精白米 ☆でん粉 砂糖 こんにゃく ☆小麦粉	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 たまねぎ きゅうり カリフラワー コーン パインアップル りんご にんにく しょうが	精白米 麦 じゃがいも	油 コーンクリーム 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 かぶ たまねぎ ねぎ	精白米 でん粉 ☆小麦粉 ☆砂糖 じゃがいも	油 ごま
18	金	ごはん	○	☆さわらの塩焼き しょうがひたし のっぺい 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 こんにゃく 里いも でん粉	
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 れんこん エリンギ 大根 白菜 あいか	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉	☆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 きゅうり たくあん 白菜 ねぎ えのきたけ キャベツ	精白米 ☆砂糖	
23	水	ごはん	○	鶏肉とレバーの香味ソース チーズポテト ミニトマト ワタンスープ	豚レバー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	ミニトマト チンゲンサイ にんじん	たけのこ ねぎ もやし しょうが	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも ワタタン	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