

1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
12	火	ごはん	○	☆チンズワズ 切干大根のナムル えびと豆腐のうま煮 ☆味付小魚	☆豚肉 ☆鶏肉 えび 豆腐	牛乳 ☆かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ	☆しいたけ 切干大根 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく ねぎ ☆たまねぎ	精白米 ☆でん粉 ☆パン粉 ☆砂糖 ☆もち米	ごま油 油 ☆ラード
13	水	ごはん	○	魚の利久揚げ 梅肉あえ みそ汁 納豆 バナナ	ホキ 納豆	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 梅肉 ゆかり 大根 ねぎ キャベツ バナナ	精白米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま
14	木	ごはん	○	☆ふくらぎの照焼き 酢の物 牛肉と野菜の煮物 りんご	牛肉 ☆ふくらぎ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たけのこ きゅうり りんご もやし	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	
15	金	ごはん	○	豚肉と大豆のえごまみそからめ おひたし かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん えごまの葉	しょうが 白菜 たまねぎ ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 でん粉	油
18	月	米粉 コッペパン	○	☆わかさぎのフリッター 白菜とりんごのサラダ 野菜のスープ煮	☆大豆 ウインナー	牛乳 ☆わかさぎ	にんじん	白菜 きゅうり りんご セロリー たまねぎ かぶ	米粉コッペパン 砂糖 ☆小麦粉 ☆パン粉 じゃがいも ☆でん粉	油 オリーブ オイル
19	火	ごはん	○	☆赤魚の塩焼き れんこんの香り炒め 厚揚げの卵とじ	厚揚げ 卵 ☆赤魚	牛乳	にんじん	にんにく れんこん エリンギ たまねぎ ねぎ グリンピース	精白米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油
20	水	ソフト麺	○	ソフト麺の五目あんかけ ビーンズサラダ ☆蒸しパン	青えんどう 赤えんどう ひよこ豆 豚肉	牛乳 海藻ミックス	グリーンアスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり	ソフト麺 でん粉 ☆さつまいも ☆小麦粉 ☆砂糖 ごま	マヨネーズ ☆ラード
21	木	ごはん	○	ほたてのかりん揚げ チンゲンサイひたし 豆乳汁	ほたてがい 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	水菜 にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ 白菜 ねぎ	精白米 でん粉	油
22	金	ごはん	○	豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー ワンタンスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	干しいたけ ねぎ たまねぎ もやし しょうが	精白米 でん粉 砂糖 ワンタン	
25	月	コッペパン	○	☆ぐりとぐらのハートオムレツ 森のきのこソテー 栗のクリーム煮 ☆かぼちゃマフィン	☆卵 ベーコン ☆豆乳	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス にんじん ☆かぼちゃ	にんにく エリンギ しめじ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ☆米粉 ☆砂糖 栗 ☆でん粉	オリーブ オイル
26	火	ごはん	○	☆キャベツくんと、とんかつくん ミニトマト ブタヤマさんの団子汁 ☆月夜のゼリー	☆豚肉 ☆大豆 うす揚げ	牛乳	ミニトマト にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ ☆ブルーベリー ☆みかん	精白米 ☆パン粉 ☆小麦粉 ☆砂糖 ☆でん粉 白玉団子	油
27	水	麦 ごはん	○	ひみつのカレー ゆで卵 福神漬 フルーツミックス	豚肉 卵 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん	福神漬 コーン もも バインアップル りんご にんにく しょうが たまねぎ	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ
28	木	ほった おとしの 豆ごはん	○	ぶりと高野豆腐の香味ソース すずなのゆずあえ ゆうすげ村の具だくさん汁	☆大豆 豚肉 ぶり 高野豆腐	牛乳	かぶの葉 にんじん	しょうが ねぎ かぶ ゆず 大根 たまねぎ 白菜 きゅうり	精白米 ☆砂糖 でん粉 こんにゃく	油
29	金	ごはん	○	☆さばのみそ煮 ごまあえ さむらいのおでん	焼き豆腐 ☆さば ちくわ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 もやし	精白米 ☆砂糖 里いも	ごま

※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