

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 热や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
12	火	ごはん	○	☆チンズワンズ 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 チングンサイ	☆しいたけ 干しこいたけ しょうが ねぎ	切干大根 たけのこ にんにく ☆たまねぎ	精白米 ☆パン粉 ☆もち米	☆でん粉 ☆砂糖 ☆ラード	ごま油 油 ☆ラード
13	水	ごはん	○	魚のり久揚げ 梅肉あえ みそ汁 納豆 バナナ	木キ 納豆	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ゆかり ねぎ バナナ	梅肉 大根 キャベツ	精白米 でん粉	小麦粉 砂糖	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 りんご	きゅうり もやし	精白米	砂糖	
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 たまねぎ えのきたけ	白菜 ねぎ	精白米 でん粉	砂糖	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 りんご たまねぎ	きゅうり セロリー かぶ	米粉コッペパン ☆小麦粉 ☆パン粉 じゃがいも ☆でん粉	砂糖 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 エリンギ ねぎ	れんこん たまねぎ グリンピース	精白米	こんにゃく 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	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 干しこいたけ きゅうり	たまねぎ	ソフト麺 ☆さつまいも ☆小麦粉	でん粉 ☆砂糖	マヨネーズ ☆ラード ごま
21	木	ごはん	○	ほたてのかりん揚げ チングンサイひたし 豆乳汁	ほたてがい 豚肉 焼き豆腐 豆乳	牛乳	水菜 にんじん チングンサイ	キャベツ 白菜	しめじ 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	プロッコリー にんじん チングンサイ	干しこいたけ たまねぎ しょうが	ねぎ もやし	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 しめじ	エリンギ たまねぎ	コッペパン ☆米粉 ☆砂糖 ☆でん粉	栗	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 えのきたけ ☆ブルーベリー ☆みかん	ごぼう ねぎ	精白米 ☆小麦粉 ☆パン粉 ☆でん粉	☆砂糖 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 もも りんご	コーン パインアップル にんにく	精白米	麦 じゃがいも	砂糖 カレールウ
28	木	ほっぺた 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 高野豆腐	牛乳	かぶの葉 にんじん	しょうが ゆず 白菜	ねぎ 大根 たまねぎ きゅうり	精白米 でん粉	☆砂糖 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