

5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	
3	月	憲法記念日									
4	火	みどりの日									
5	水	こどもの日									
6	木	ごはん	○	白えびの米粉揚げ あわせあえ 肉じゃが	豚肉 白えび	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ たくあん きゅうり	精白米 こんにやく じゃがいも	砂糖 でん粉 米粉	油 ごま
7	金	ごはん	○	豚肉と昆布の甘辛煮 ゆでブロッコリー 中華スープ 甘夏みかん	豚肉 豆腐	牛乳 すき昆布	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	大根 しょうが ねぎ たまねぎ しめじ 甘夏みかん	精白米 でん粉	砂糖	
10	月	食パン	○	チリコンカン きゅうりもみ キャベツスープ バナナ スライスチーズ	豚肉 ウインナー 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	食パン		油
11	火	ごはん	/	いかのかりん揚げ もやしのおひたし 豚肉と大根のごまみそ煮 オレンジジュース	豚肉 厚揚げ いか		にんじん チンゲンサイ	大根 干ししいたけ しょうが もやし ねぎ オレンジ	精白米 こんにやく でん粉	砂糖	ごま 油
12	水	ごはん		○	☆いわしの生姜味 野菜ソテー じゃがいものそばろ煮 ☆抹茶大豆	☆いわし 鶏肉 ☆大豆	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	☆しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ グリーンピース	精白米 じゃがいも でん粉	☆砂糖
13	木	ごはん	○	☆揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶのレモンあえ つみれ汁	☆豆乳 ☆大豆 つみれ	牛乳	にんじん	かぶ きゅうり レモン ねぎ 白菜	精白米 ☆でん粉	砂糖	油 ごま
14	金	ごはん	○	☆さわらの西京焼き おひたし 親子煮	鶏肉 卵 高野豆腐 ☆さわら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜	精白米 こんにやく	☆砂糖	
17	月	米粉 コッペ パン	○	☆オムレツ グリーンサラダ ビーンズポタージュ	☆卵 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス	きゅうり たまねぎ	米粉コッペパン ☆砂糖 ☆でん粉 じゃがいも		油 ホワイトルウ
18	火	ごはん	○	ビビンバ (焼き肉・ナムル・錦糸卵) みそ汁 冷凍ラフランス	牛肉 うす揚げ 錦糸卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ 白菜 しめじ ラフランス 切干大根	精白米 砂糖		油 ごま ごま油
19	水	ごはん	○	魚のスタミナ揚げ ゆかりあえ 炊きあわせ パナナ	ホキ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん いんげん	にんにく キャベツ ゆかり 大根 きゅうり たけのこ パナナ	精白米 砂糖 こんにやく じゃがいも	でん粉	油
20	木	ごはん	○	☆チンズワーズ よごし えびと豆腐のうま煮	えび 豆腐 ☆鶏肉 ☆豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ☆しいたけ 白菜 干ししいたけ ☆たまねぎ	精白米 ☆パン粉 ☆でん粉 ☆もち米	砂糖	油 ごま ごま油 ☆ラード
21	金	ごはん	○	☆小あじのから揚げ ひじきのマリネ ポトフ	鶏肉	牛乳 ひじき ☆小あじ	にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし かぶ たまねぎ	精白米 じゃがいも ☆でん粉	砂糖	油 オリーブ オイル
24	月	コッペ パン	○	鶏肉とレバーのケチャップからめ 茎わかめサラダ にらたまスープ	鶏肉 豆腐 卵 豚レバー	牛乳 茎わかめ	グリーンアスパラガス にら	しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ	コッペパン 砂糖 でん粉		油
25	火	麦 ごはん	○	食ベキリンハヤシ 豆サラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ キャベツ 枝豆 もも パナナ りんご バインアップル	精白米 じゃがいも 砂糖	麦	油 ハヤシルウ
26	水	ごはん	○	☆えごま入り卵焼き かふうあえ 酢豚	豚肉 ☆卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ☆たけのこ ☆しいたけ ☆えごまの葉 大根 干ししいたけ きゅうり ☆ねぎ	精白米 じゃがいも ☆砂糖	☆でん粉	油 ごま油
27	木	ごはん	○	かしわうどん ☆さばの銀紙焼き 甘酢あえ	☆さば 鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	精白米 うどん	☆砂糖	ごま
28	金	ごはん	○	☆ふくらぎの照焼き じゃがいもの千切り炒め かぶと厚揚げの中華煮込み 河内晩柑 しそこんぶふりかけ	☆ふくらぎ 厚揚げ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ かぶ しょうが 干ししいたけ 河内晩柑	精白米 こんにやく 砂糖 でん粉	じゃがいも	油 ごま油
31	月	食パン	○	ウインナー おろしポン酢サラダ 鶏肉 シチュー	ウインナー 白花豆 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし レモン たまねぎ 大根	食パン じゃがいも 米粉	砂糖	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