

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 热や力になるもの			
				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	キャベツ かぶ	精白米 こんにゃく 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 たまねぎ 甘夏みかん	しょうが しめじ	ねぎ	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	バナナ	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 しょうが ねぎ	干しいたけ もやし オレンジ	ねぎ	精白米 こんにゃく ねぎ	砂糖 でん粉 油	
12	水	ごはん	○	☆いわしの生姜味 野菜ソテー じゃがいものそぼろ煮 ☆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 たまねぎ	キャベツ エリンギ	☆	精白米 じゃがいも でん粉	☆砂糖	油
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 レモン 白菜	きゅうり ねぎ	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 こんにゃく	☆砂糖		
17	月	米粉 コッペ パン	○	☆オムレツ グリーンサラダ ビーンズボタージュ	☆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 もやし たまねぎ 白菜	ねぎ 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 焼きあわせ バナナ	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 たけのこ	きゅうり バナナ	精白米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	でん粉	油
20	木	ごはん	○	☆チンズワンズ よごし えびと豆腐のうま煮	えび 豆腐 ☆鶏肉 ☆豚肉	牛乳 小松菜	にんじん	しょうが	にんにく たけのこ	ねぎ ☆しいたけ 白菜	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 ひじき ☆小あじ	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	しめじ かぶ	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 茎わかめ	牛乳 茎わかめ	グリーンアスパラガス にら	しょうが えのきたけ	きゅうり たまねぎ	コッペパン 砂糖	でん粉	油	
25	火	麦 ごはん	○	食べキリンハヤシ 豆豆サラダ 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 枝豆 もも りんご	しめじ キャベツ バナナ パインアップル	精白米 じゃがいも 砂糖	麦 砂糖	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 ビーマン	しょうが たまねぎ	たまねぎ ☆たけのこ ☆しいたけ ☆えごまの葉 大根	ねぎ ☆ねぎ	精白米 ☆でん粉 じゃがいも ☆砂糖	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 もやし	ねぎ 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 かぶ	たけのこ しょうが 干しいたけ 河内晩柑	ねぎ ☆ねぎ	精白米 じゃがいも 砂糖 でん粉 しそこんぶふりかけ	油 ごま油	
31	月	食パン	○	ウインナー おろしポン酢サラダ 豆乳シチュー	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 レモン	もやし たまねぎ	食パン じゃがいも 大根	砂糖 米粉	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