

10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 献立名	使用する食品名					
					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	金	ごはん	○	豚肉とじゃがいものうま煮 ★いわしの土佐煮 華風あえ	★いわし 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり 大根 たけのこ	精白米 ★砂糖 じゃがいも	ごま油
4	月	食パン	○	★ミートボールの照焼き れんこんソテー 卵コーンスープ チョコレートクリーム	★鶏肉 ★豚肉 卵	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	★たまねぎ にんにく れんこん とうもろこし	食パン ★砂糖 ★でん粉 ★パン粉 チョコレートクリーム	油 ★ラード
5	火	ごはん	○	肉じゃが ★はんぺんフライ ゆかりあえ	豚肉 ★すりみ ★卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ かぶ ゆかり	精白米 こんにゃく じゃがいも ★砂糖 ★パン粉	油
6	水	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 ★焼きぎょうざ ナムル	★豚肉 ★鶏肉 豆腐 えび	牛乳	★にら にんじん	★キャベツ ★たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ	精白米 ★小麦粉 砂糖 でん粉	★ラード ごま油 ごま油
7	木	麦 ごはん	○	食ベキリンハヤシ 大豆とひじきのサラダ フルーツゼリーミックス ★味付小魚	ベーコン 大豆	牛乳 ひじき ★かたくちいわし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ りんご みかん もも パインアップル	精白米 麦 じゃがいも ★砂糖 ゼリー	油 ハヤシルウ コーンクリーム ドレッシング
8	金	ごはん	○	ふくらぎのごまだれがけ あわせあえ 五目みそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ 白菜 ねぎ	精白米 でん粉 砂糖	油 ごま
11	月	米粉 コッペ パン	○	★たらの香草焼き チーズおさつ 春雨スープ	★たら	牛乳 チーズ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ	米粉コッペパン ★パン粉 春雨 さつまいも	★油
12	火	ごはん	○	小魚入りフライビーンズ 海藻サラダ ポトフ	大豆 豚肉	牛乳 かたくちいわし 海藻ミックス	グリーンアスパラガス にんじん	きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	精白米 でん粉 じゃがいも ★砂糖	油 ごま油 ごま
13	水	ごはん	○	★さばのみそ煮 マコモタケのオイスターソース炒め きのこ汁 りんご	★さば 豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ 大根 マコモタケ なめこ えのきたけ りんご	精白米 ★砂糖	油
14	木	給食はありません								
15	金	ごはん	○	すき焼き ★厚焼き卵 おひたし	牛肉 ★卵 焼き豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし 白菜 ねぎ えのきたけ	精白米 ★砂糖 こんにゃく ふ	油
18	月	ごはん	○	★小あじのから揚げ ごまあえ さつまい	★あじ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	★しょうが ★にんにく キャベツ ごぼう 白菜	精白米 ★でん粉 ★パン粉 ★砂糖 さつまいも	油 ごま
19	火	ソフト麺	○	ソフト麺のカレーソース ★チーズドック コロコソサラダ かき	豚肉 ★卵	牛乳 ★チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 大根 きゅうり かき	ソフト麺 でん粉 ★砂糖 ★小麦粉	★油 カレールウ オリーブオイル
20	水	ごはん	○	厚揚げの錦とじ あっさりチキン ゆでキャベツ	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 ★砂糖 こんにゃく	
21	木	ごはん	○	魚のフリッター コーンあえ 豆とソーセージのトマト煮 オレンジジュース	ホキ ウインナー 白花豆	青のり	小松菜 にんじん トマト	もやし とうもろこし たまねぎ オレンジジュース	精白米 小麦粉 じゃがいも	油
22	金	ごはん	○	大根と鶏肉のうま煮 ★いわしの生姜味 かぶの色どり もも缶	★いわし 鶏肉	牛乳	かぶの葉 にんじん いんげん	★しょうが かぶ 大根 干しいたけ もも	精白米 ★砂糖 こんにゃく 里いも	油
25	月	振替休業日								
26	火	ごはん	○	白菜なべ ★千草焼き かぼちゃのいとし煮 みかん	★卵 豚肉 焼き豆腐 小豆	牛乳	★にんじん かぼちゃ	★ねぎ 白菜 えのきたけ みかん	精白米 ★砂糖 ★でん粉 こんにゃく	
27	水	ごはん	○	魚の竜田揚げ そえ野菜 筑前だき	しいら 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ たけのこ	精白米 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油
28	木	ごはん	○	★にんじんシューマイ 切干大根のペペロンチーノ 豆乳みそスープ パナナ	★たら ベーコン 豆乳	牛乳	★にんじん ピーマン ブロッコリー	★たまねぎ にんにく 切干大根 しめじ パナナ	精白米 ★でん粉 ★小麦粉 じゃがいも	★ラード オリーブ オイル
29	金	ごはん	○	★さんまのマーマレード煮 生姜ひたし 根菜汁	★さんま うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ	白菜 しょうが 大根 にんじん れんこん ねぎ	精白米 ★砂糖 ★マーマレード 里いも	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