

# 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	水	麦ごはん	○	塩だれ豚丼 かぶの色どり ワンタンスープ バナナ	豚肉	牛乳	かぶの葉 にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ レモン 干しいたけ もやし バナナ	にんにく ねぎ かぶ	精白米 でん粉	麦 ワンタン	油 ごま油
13	木	ごはん	○	☆さばの照焼き はりはりソテー 白菜なべ	☆さば 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし 切干大根 白菜 ねぎ えのきたけ		精白米 ☆砂糖	☆水あめ こんにゃく	油
14	金	ごはん	○	ちくわのカレー揚げ しょうがひたし 豆乳汁 ヨーグルト	ちくわ 豆腐 豆乳	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが しめじ 白菜 ねぎ		精白米 小麦粉		油 ごま
17	月	コッペパン	○	あっさりチキン 海藻サラダ 野菜ポタージュ カットパイ	鶏肉	牛乳 海藻ミックス 生クリーム	にんじん	ねぎ 大根 きゅうり たまねぎ とうもろこし パインアップル		コッペパン じゃがいも 砂糖		ホワइटルウ
18	火	ソフト麺	○	ミートソース ☆オムレツ 花野菜サラダ	豚肉 ☆卵 レンズ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー		ソフト麺 ☆砂糖 ☆でん粉		油
19	水	ごはん	○	魚と豆のえごまみそがらめ ゆでキャベツ 筑前だき みかん	ぶり ひよこ豆 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが えごまの葉 キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ みかん		精白米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも		油
20	木	ごはん	○	☆いわしの梅煮 いり大豆あえ 厚揚げの錦とじ オレンジジュース	☆いわし 大豆 厚揚げ 卵		チンゲンサイ にんじん	☆梅肉 もやし たまねぎ グリーンピース オレンジ		精白米 ☆砂糖 じゃがいも		
21	金	ごはん	○	☆わかさぎのフリッター ひじきのごまあえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	豚肉 ☆わかさぎ ひじき	牛乳	水菜 にんじん	きゅうり たけのこ		精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆パン粉 砂糖	油 ごま	
24	月	食パン	○	ポークチョップ ゆでポテト 百味ビーンズのポトフ チョコレートクリーム	豚肉 ひよこ豆 青えんどう 赤えんどう ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリー キャベツ かぶ		食パン じゃがいも		油 チョコレート クリーム
25	火	ごはん	○	魚のねぎみそかけ ゆず昆布あえ 吹き寄せ煮 ☆おはぎ	あじ 高野豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	ねぎ 白菜 ゆず 干しいたけ たけのこ 枝豆		精白米 でん粉 こんにゃく 里いも ☆もち米 ☆あんこ ☆砂糖		油 ごま
26	水	ごはん	○	☆厚焼き卵 まかしときっきのきんぴらごぼう ツネタのみそ汁 りんご	☆卵 厚揚げ つみれ	牛乳 まわかめ	にんじん いんげん	ごぼう 白菜 りんご	大根 ねぎ	精白米 ☆砂糖 こんにゃく		油
27	木	はなやかえびピラフ	○	☆かぼちゃんコロッケ アスパラサラダ もりのあきまつりシチュー	豚肉 ☆えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	☆かぼちゃ グリーンアスパラガス ☆にんじん	☆たまねぎ キャベツ エリンギ まいたけ しめじ ☆とうもろこし		精白米 ☆じゃがいも ☆パン粉 ☆砂糖 米粉 ☆でん粉 ☆小麦粉	☆油 ☆ラード	
28	金	ごはん	○	☆おぼけのアッチ豆腐ハンバーグ サイコロサラダ のらねこスープ いちご	☆鶏肉 ☆豆腐	牛乳	にんじん	☆たまねぎ きゅうり 大根 とうもろこし れんこん いちご		精白米 ☆でん粉 ☆砂糖 マカロニ		☆ラード コーンクリーム ドレッシング カレールウ
31	月	コッペパン	○	鶏肉のマーマレードソースかけ フレンチサラダ キャベツスープ バナナ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ バナナ		コッペパン でん粉 砂糖 マーマレード		油 オリーブ オイル

※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