

3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	火	ごはん	○	☆赤魚の塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐と野菜のうま煮 のり佃煮	☆赤魚 豚肉 木綿豆腐	牛乳 のり佃煮	いんげん にんじん	れんこん もやし ねぎ たまねぎ しめじ しょうが	精白米 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油
2	水	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 白菜ひたし 大和煮	ホキ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	レモン しょうが 干ししいたけ 白菜 たけのこ	精白米 砂糖 こんにゃく じゃがいも でん粉	油
3	木	ごはん	○	☆ハイコーロー ☆にんじんシューマイ 茎わかめのごま酢あえ	☆たら 豚肉	牛乳 茎わかめ	☆にんじん	☆たまねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく たけのこ	精白米 ☆小麦粉 ☆砂糖 ☆でん粉	☆ラード ごま油 ☆ごま油
4	金	赤飯	○	☆とんかつ コーンあえ 紅白白玉汁 ☆豆乳プリンタルト	小豆 ☆豚肉 うす揚げ ☆豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし ねぎ 大根	精白米 ☆小麦粉 白玉団子 ☆コーンフラワー もち米 ☆米粉 ☆砂糖 ☆でん粉	☆パン粉 ☆油 ☆ショート ニング
7	月	米粉 コッペ パン	○	えびとひよこ豆のオリブオイル炒め そえ野菜 ポテトスープ	えび ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	米粉コッペパン じゃがいも	オリーブ オイル
8	火	ごはん	○	親子煮 ☆春巻き 納豆あえ 清見オレンジ	卵 ☆大豆 ☆鶏肉 納豆	牛乳	☆にんじん 小松菜	☆たまねぎ ☆もやし ☆たけのこ ☆たくあん えのきたけ ☆キャベツ グリーンピース 清見オレンジ	精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆春雨 ☆砂糖 こんにゃく	油 ☆ショート ニング
9	水	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き ごまびたし 関東だき	☆さば かまぼこ 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん いんげん	もやし	精白米 こんにゃく ☆砂糖 じゃがいも	ごま
10	木	ごはん	○	鶏肉の竜田揚げ ゆかりあえ けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ゆかり 白菜 大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ	精白米 こんにゃく でん粉	油 ごま油
11	金	麦 ごはん	○	カレーライス 福神あえ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 白菜 福神漬 バナナ たまねぎ パイナップル もも	精白米 じゃがいも 麦	油 カレールー
14	月	食パン (減)	○	焼きそば ☆オムレツ ビーンズサラダ ポケットチーズ	豚肉 ☆卵 青えんどう 赤えんどう ひよこ豆	牛乳 チーズ あおのり	にんじん ブロッコリー	しょうが もやし キャベツ きゅうり	食パン(減) ☆砂糖 中華麺 ☆でん粉	☆油 コーンクリーム ドレッシング
15	火	卒業式								
16	水	ごはん	○	白菜の中華クリーム煮 ☆チンズワンズ もやしとにらのソテー バナナ	ベーコン ☆豚肉 ☆鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ にら	白菜 もやし ☆たまねぎ ☆しいたけ しめじ バナナ	精白米 ☆でん粉 ☆もち米 ☆砂糖 米粉 ☆パン粉 ☆砂糖	☆ラード 油 ☆ごま油
17	木	ごはん	○	☆わかさぎのフリッター こんにゃくサラダ ポルシチ 飲むヨーグルト	☆大豆 牛肉	☆わかさぎ 飲むヨーグルト	グリーンアスパラガス トマト	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油
18	金	ごはん	○	魚のかば焼き はりはりあえ みそ汁	あじ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	切干大根 えのきたけ ねぎ	精白米 砂糖 でん粉	油 ごま
22	火	ごはん	○	豚肉のキムチ炒め こふきいも 卵ともずくのスープ	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん	白菜 たまねぎ キムチ	精白米 じゃがいも でん粉 砂糖	油
23	水	ごはん	○	鶏肉と根菜のごま煮 ☆いわしのしょうが味 昆布あえ カットパン	☆いわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん	☆しょうが 大根 ごぼう 白菜 しめじ パイナップル	精白米 ☆砂糖 こんにゃく ☆でん粉	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