

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材: かつお しんじやがいも アスパラガス ごぼう セロリ たまねぎ おちゃ

富山県市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



🍀 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍀

日曜日	食 番 号	こんだてめい	は た ら き					ちようみりよう・そた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ	
1 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						552 kcal 24.0 g 18.5 g 2.3 g 78.5 g	ハンバーグはやわらかい食べ物なので、もやしやきのこなどよくかまない飲み込みにくいものと合わせています。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	ハンバーグおろしソースかけ	ハンバーグ			だいこん	さとう	さけ みりん しょうゆ す				
	③	きゅうりとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ			にんじん しそ	きゅうり ☆もやし		しお			
2 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						561 kcal 27.4 g 21.3 g 2.2 g 69.4 g	豚肉は、一度揚げてから野菜やソースと和えています。	
	-	パン					☆パン					
	②	ぶたにくのケチャップあえ	☆ぶたにく			にんじん しょうが コーン あおピーマン にんにく	でんぶん さとう	だいたいあぶら しょうゆ さけ ケチャップ ウスターソース あかワイン				
	①	ジュリエンスープ	☆ぶたにく			にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ		こんごうけずりぶし しお パイヨン こしょう さけ			
7 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						566 kcal 27.1 g 18.6 g 2.0 g 81.4 g	今が旬の鰹は鉄分が多く、成長期のみなさんにおすすめの魚です。よくかんで食べましょう。	
	-	うみやーこめ(きぬむすめ)					★ごはん					
	②	🍀かつおのあまずあえ🍀	☆かつおでんぶん つき			にんじん ★はねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	だいたいあぶら ごまあぶら ごま			しょうゆ こしょう す
	③	しおもみやさい					★キャベツ	きゅうり	しお			
8 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						673 kcal 25.4 g 21.9 g 2.4 g 98.6 g	カレーは、毎月登場する人気メニューです。今月は、豚肉を使ったポークカレーです。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	①	ポークカレー	☆ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも カレールー	こめあぶら	しお こしょう カレー あかワイン チャツネ ちゅうのうソース			
	③	ウイナーとコーンのソテー	ウイナー				コーン えだまめ	こめあぶら	しお こしょう しょうゆ			
9 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						591 kcal 25.3 g 22.8 g 2.3 g 77.2 g	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼きは、給食センターで一つづつ具をのせてオーブンで焼きました。	
	-	パン					☆パン					
	②	ポテトのチーズマヨネーズカップ焼き	☆まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう			
	①	やさいスープ	とりにく			にんじん たまねぎ ★キャベツ			こんごうけずりぶし しょうゆ しお こしょう パイヨン しろワイン			
10 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						595 kcal 27.8 g 17.7 g 2.4 g 82.8 g	給食のマーボーどうふは辛いのが苦手な人も食べやすいように辛さを控えめにしています。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	①	マーボ豆腐	☆ぶたにく みそ ☆どうふ			★はねぎ	たけのこ にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			さけ テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン ケイトンタン
	③	きゅうりとチンゲンサイのちゅうかあえ				チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら			しお しょうゆ す
13 (月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						579 kcal 25.3 g 16.4 g 2.3 g 85.1 g	今日の鯉フライは味がついているのでソースはつけていません。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	🍀さけフライ🍀	さけフライ						だいたいあぶら			
	③	ひじきとだいたいのもの	だいたい あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	こめあぶら	しょうゆ			
14 (火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						531 kcal 31.8 g 20.2 g 2.6 g 60.4 g	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。日本でいうみそ汁のようなものです。	
	-	ことうしょくパン					☆ことうパン					
	②	とりにくのこうそうやき	とりにく			パセリ	にんにく	オリーブオイル	しろワイン しお こしょう			
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう	こめあぶら	しお す こしょう			
15 (水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						610 kcal 23.9 g 19.2 g 2.7 g 90.8 g	ハヤシライスは、人気メニューの一つです。お肉や野菜を炒めてから、じっくりと煮込んで作ります。	
	-	むぎごはん					☆むぎごはん					
	①	ハヤシライスのぐ	☆ぶたにく			にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ	こめあぶら			しお こしょう あかワイン パイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース
	③	カラフルサラダ				あかピーマン	きゅうり キャベツ コーン		イ列アドレッシング しお			
16 (木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						543 kcal 27.3 g 16.4 g 2.6 g 75.8 g	豚肉を、沢山の野菜とごまみそで炒めました。主菜と副菜を兼ねている料理です。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	ぶたにくのごまみそいため	☆ぶたにく あかみそ			あかピーマン きピーマン	しょうが にんにく たけのこ えだまめ ★キャベツ	さとう でんぶん	こめあぶら ごま			しお こしょう さけ しょうゆ ウスターソース
	①	かきたまじる	★たまご			にんじん ★こまつな	えのきたけ	でんぶん	だしこんぶ こんごうけずりぶし しょうゆ さけ しお			
17 (金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						576 kcal 26.8 g 24.7 g 3.0 g 66.1 g	人気メニューの揚げパンが登場します。パンが普段のものより小さいため、うどんもついています。	
	②	げんりょうあげパン					☆パン	さとう	だいたいあぶら			
	①	にこみうどん	とりにく あぶらあげ			にんじん ★はねぎ	ごぼう だいたい しいたけ しめじ	うどん	こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん			
	③	やさいのおかかあえ	かつおけずりぶし			★こまつな	☆もやし	さとう	しお しょうゆ			

第三日曜日は「食卓の日」

