



富山駐屯地



献立表



駐屯地名物献立



さかなの日献立



希望献立



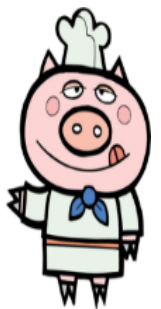
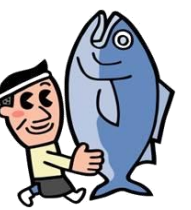
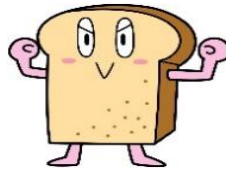
月曜日は「丼の日」

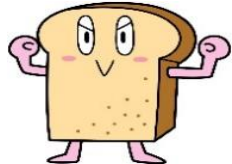
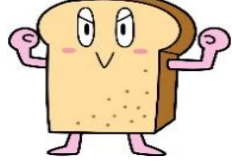
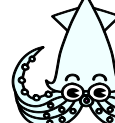
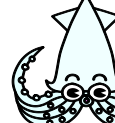


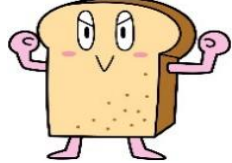
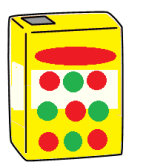
火曜日は「麺の日」



木曜日は「カレーの日」

朝飯	 ○駐屯地名物献立 7/27 (月) 昼「スタミナたっぷり丼」 						1 (水)			2 (木)			 3 (金)			4 (土)					
	 ○希望献立 7/14 (火) 昼 (DS) 「おろしそば」 7/28 (火) 昼 (Fin) 「富山ブラックラーメン」 						朝飯			朝飯			朝飯			朝飯					
	 ○地産地消献立 7/11 (土) タ「大仏コロッケ」 						昼飯			昼飯			昼飯			昼飯					
	 ○季節献立 7/7 (火) 昼「七夕そうめん」 7/30 (木) 昼「夏野菜カレー」  						夕飯			夕飯			夕飯			夕飯					
 ○さかなの日 (3と7がつく日) 「さかなの日」は陸自としては廃止になりました！ 富山駐屯地糧食班施策として継続中！																					
5 (日)			6 (月)			 7 (火)			8 (水)			9 (木)			10(金)			11(土)			
朝飯	A パンセット 12 野菜ジュース 200ml   ＜選択食以外の合計＞ 工： 812 塩： 4.0 蛋： 28.4 脂： 26.9			A ご飯 (朝) 豆腐の味噌汁 ミートボール&ナポリタン (朝) 納豆・朝力レー  強化牛乳 900ml ＜選択食以外の合計＞ 工： 844 塩： 3.6 蛋： 28.6 脂： 26.5			A 麦ご飯 (朝) 玉葱の味噌汁 鶏肉のソテー (朝) ひきわりミニ納豆 オレンジジュース ＜選択食以外の合計＞ 工： 850 塩： 1.2 蛋： 34.5 脂： 27.5			A ご飯 (朝) しめじの味噌汁 目玉焼き&シュウマイ (朝) 納豆・ツナマヨ 乳酸菌飲料 ＜選択食以外の合計＞ 工： 799 塩： 1.6 蛋： 24.9 脂： 21.9			A 麦ご飯 (朝) レンコンの味噌汁 グラタン&ミートボール ひきわりミニ納豆 ぶどうジュース 1L ＜選択食以外の合計＞ 工： 810 塩： 2.1 蛋： 27.5 脂： 20.1			A ご飯 (朝) 麴の味噌汁 オムレツ&赤ワインナー (朝) 納豆・キムチ 豆乳 ＜選択食以外の合計＞ 工： 721 塩： 2.2 蛋： 27.7 脂： 21.0			A パンセット 13 強化牛乳   ＜選択食以外の合計＞ 工： 756 塩： 1.8 蛋： 23.1 脂： 37.5		
							 季節献立														
昼飯	A 麦ご飯 (昼) ワカメスープ 青椒肉絲 茶碗蒸し ＜選択食以外の合計＞ 工： 938 塩： 5.1 蛋： 32.1 脂： 33.4			A カツ丼  なめこの味噌汁  人参と小松菜のお浸し (小鉢) ＜選択食以外の合計＞ 工： 1089 塩： 4.3 蛋： 33.7 脂： 31.4			A ゆかりご飯 (半減) 七夕そうめん  アジフライ (小鉢) 蒟蒻ゼリー (オレンジ) ＜選択食以外の合計＞ 工： 943 塩： 6.7 蛋： 32.1 脂： 21.3			A ご飯 (昼) 麴と三つ葉の味噌汁 鶏の「塩」唐揚げ  がんもとふきの煮物 (小鉢) ＜選択食以外の合計＞ 工： 1168 塩： 21.5 蛋： 48.6 脂： 45.0			A ビーフカレー  チーズ 海藻サラダ (ひじき、枝豆) カフェオレ (パック) 1L パイン缶 ＜選択食以外の合計＞ 工： 1178 塩： 5.1 蛋： 36.9 脂： 29.3			A ご飯 (昼) トマトスープ チキンステーキ ポテトサラダ ＜選択食以外の合計＞ 工： 1108 塩： 4.7 蛋： 42.7 脂： 37.7			A 麦ご飯 (昼) にら玉汁 牛肉とごぼうの甘辛炒め いんげんごまあえ (小鉢) 水ようかん (抹茶) ＜選択食以外の合計＞ 工： 909 塩： 3.3 蛋： 34.2 脂： 17.2		
夕飯	A 麦ご飯 (夕) じゃが芋の味噌汁 鶏ケチャップ煮 カニ風味サラダ ＜選択食以外の合計＞ 工： 968 塩： 4.6 蛋： 41.3 脂： 24.2			A ご飯 (夕) 若布の味噌汁 柔らかホルモン焼き もやしとパプリカのナムル (小鉢) ＜選択食以外の合計＞ 工： 856 塩： 2.3 蛋： 26.1 脂： 29.9			A 麦ご飯 (夕) コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラサラダ ＜選択食以外の合計＞ 工： 751 塩： 4.6 蛋： 24.4 脂： 18.1			A ご飯 (夕) 小松菜の味噌汁 回鍋肉 もやしのキムチ和え (小鉢) ＜選択食以外の合計＞ 工： 1090 塩： 7.9 蛋： 38.3 脂： 51.4			A 麦ご飯 (夕) 茄子とみょうがの味噌汁 鯖の塩焼き 卵豆腐 ＜選択食以外の合計＞ 工： 692 塩： 2.5 蛋： 23.2 脂： 13.5			A ご飯 (夕) もやしとうす揚げの味噌汁 豚肉スタミナ炒め とろろ (小鉢) ＜選択食以外の合計＞ 工： 937 塩： 2.8 蛋： 34.7 脂： 25.4			A 麦ご飯 (夕) 豆腐の味噌汁 大仏コロッケ  クラゲとこんにゃくの和え物 (小) ＜選択食以外の合計＞ 工： 1213 塩： 3.8 蛋： 30.3 脂： 48.9		

	12(日)	 13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	 17(金)	18(土)
朝飯	A パンセット 14 野菜ジュース 200ml 	エ 621 I 68 麦ご飯(朝) レンコンの味噌汁 オムレツ&赤ウインナー(朝) 朝力レー  野菜ジュース	エ 363 I 41 A ご飯(朝) 若布の味噌汁 白身魚のやわらか豆腐和風あん ひきわりミニ納豆 カフェオレ(パック) 1L	エ 357 I 31 A 麦ご飯(朝) えのきの味噌汁 焼きそば&オムレツ 納豆・キムチ ぶどうジュース 1L	エ 357 I 83 A ご飯(朝) 薄揚げの味噌汁 フランク&ミートボール ひきわりミニ納豆 オレンジジュース	エ 363 I 53 A 麦ご飯(朝) 豆腐の味噌汁 鶏肉のソテー(朝) 納豆・温泉卵(手作り) 豆乳	エ 797 I 112 A パンセット 15 強化牛乳 
	<選択食以外の合計> E: 689 塩: 2.3 蛋: 21.3 脂: 29.5	<選択食以外の合計> E: 670 塩: 2.9 蛋: 16.7 脂: 18.0	<選択食以外の合計> E: 807 塩: 2.4 蛋: 24.4 脂: 25.6	<選択食以外の合計> E: 748 塩: 2.1 蛋: 22.2 脂: 12.7	<選択食以外の合計> E: 897 塩: 2.6 蛋: 29.8 脂: 34.5	<選択食以外の合計> E: 924 塩: 1.4 蛋: 45.8 脂: 36.5	<選択食以外の合計> E: 909 塩: 1.8 蛋: 21.6 脂: 44.2
昼飯	A ご飯(昼) じゃが芋の味噌汁 鶏胸肉のぼん酢かけ ネバネバサラダ(梅肉和え)	エ 460 I 51 A しらす丼  ほうれん草とうすら卵の味噌汁 高野豆腐のチーズ焼(小鉢)	希望献立(DS) A ご飯(半減) 福井名物・越前おろしそば 春巻き  みかん缶	A 麦ご飯(昼) ワカメスープ 酢豚 山菜和え	A チキンカレー  福神漬 海藻サラダ(豆入り) カフェオレ(パック) 1L フルーツヨーグルト(パイン)	A 麦ご飯(昼) なすの味噌汁  アジフライ  エリンギおろしボン酢	A ご飯(昼) 青梗菜と卵の味噌汁 豚冷しゃぶの坦々ソース 金平ごぼう(小鉢) 蒟蒻ゼリー(ブドウ)
	<選択食以外の合計> E: 798 塩: 3.2 蛋: 33.0 脂: 9.9	<選択食以外の合計> E: 868 塩: 4.4 蛋: 41.1 脂: 21.3	<選択食以外の合計> E: 1002 塩: 8.3 蛋: 20.3 脂: 16.0	<選択食以外の合計> E: 979 塩: 4.2 蛋: 33.7 脂: 22.4	<選択食以外の合計> E: 1214 塩: 5.2 蛋: 33.4 脂: 30.8	<選択食以外の合計> E: 1026 塩: 3.0 蛋: 33.3 脂: 36.9	<選択食以外の合計> E: 998 塩: 2.7 蛋: 39.2 脂: 29.6
夕飯	A ご飯(夕) かにかま味噌汁 ポークチャップ にらのナムル(小鉢)	エ 425 I 62 A 麦ご飯(夕) しめじの味噌汁 焼肉野菜焼き ジャーマンポテト(小鉢)	エ 425 I 83 A ご飯(夕) 薄揚げの味噌汁 鶏肉のクリーム煮 冷やしトマト	エ 444 I 21 A 麦ご飯(夕) とろろ昆布と花麩のお吸い物 鯖の塩焼き れんこんおかか和え	エ 425 I 37 A ご飯(夕) 舞茸の味噌汁 焼売餃子セット ほうれん草のツナ和え(小鉢)	エ 800 I 4 A 日替弁当A  緑茶(紙パック) 厨房整備 	エ 444 I 59 A 麦ご飯(夕) 里芋の味噌汁 ハニーマスタードチキン 明太子スパサラダ
	<選択食以外の合計> E: 1143 塩: 4.3 蛋: 37.8 脂: 46.9	<選択食以外の合計> E: 1107 塩: 3.4 蛋: 30.8 脂: 48.1	<選択食以外の合計> E: 886 塩: 1.8 蛋: 35.4 脂: 26.5	<選択食以外の合計> E: 746 塩: 3.3 蛋: 27.0 脂: 15.2	<選択食以外の合計> E: 794 塩: 5.9 蛋: 26.2 脂: 15.0	<選択食以外の合計> E: 804 塩: 2.5 蛋: 42.0 脂: 31.0	<選択食以外の合計> E: 1292 塩: 4.0 蛋: 48.0 脂: 52.0
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	 23(木)	24(金)	25(土)
朝飯	A パンセット 1 野菜ジュース 200ml 	エ 920 I 68 A パンセット 2 強化牛乳	エ 363 I 37 A 麦ご飯(朝) 舞茸の味噌汁 オムレツ&ミートボール(朝) ひきわりミニ納豆 パインアップルジュース	エ 357 I 38 A ご飯(朝) 小松菜の味噌汁 鮭の塩焼き(パック)(朝) 納豆・キムチ 豆乳	エ 363 I 83 A 麦ご飯(朝) 薄揚げの味噌汁 鶏肉のソテー(朝) ひきわりミニ納豆 乳酸菌飲料	エ 357 I 65 A ご飯(朝) 麩の味噌汁 焼きそば&オムレツ 納豆・明太子 オレンジジュース	エ 810 I 112 A パンセット 3 強化牛乳 
	<選択食以外の合計> E: 988 塩: 4.6 蛋: 28.3 脂: 46.0	<選択食以外の合計> E: 943 塩: 2.6 蛋: 22.4 脂: 54.4	<選択食以外の合計> E: 820 塩: 2.4 蛋: 30.6 脂: 26.3	<選択食以外の合計> E: 767 塩: 2.1 蛋: 36.2 脂: 21.1	<選択食以外の合計> E: 924 塩: 1.2 蛋: 38.9 脂: 31.6	<選択食以外の合計> E: 832 塩: 2.3 蛋: 25.6 脂: 18.5	<選択食以外の合計> E: 922 塩: 1.9 蛋: 19.8 脂: 36.8
昼飯	A 麦ご飯(昼) タマゴスープ カルピ生姜焼き きのこほうれん草のお浸し	エ 487 I 12 A 焼き鳥丼  えのきの味噌汁 春雨サラダ	エ 304 I 696 A 麦ご飯(減量) ソース焼きそば  たこ焼き シャーベットアイス	エ 460 I 41 A ご飯(昼) レンコンの味噌汁 チャプチェ ネバネバサラダ(梅肉和え)	エ 1010 I 102 A シーフードカレー  チーズ  拌三絲  強化牛乳 900ml パイン缶	エ 460 I 35 A ご飯(昼) もやしの味噌汁 麻婆豆腐 蓮根こんにゃく炒め(小鉢)	エ 487 I 36 A 麦ご飯(昼) なすの味噌汁 鮭フライ こんにゃくと里芋の旨煮(小鉢) わらび餅(きなこ)
	<選択食以外の合計> E: 1250 塩: 2.0 蛋: 26.5 脂: 62.0	<選択食以外の合計> E: 1132 塩: 3.8 蛋: 47.1 脂: 35.6	<選択食以外の合計> E: 1282 塩: 3.2 蛋: 36.8 脂: 40.6	<選択食以外の合計> E: 951 塩: 2.8 蛋: 33.4 脂: 11.8	<選択食以外の合計> E: 1356 塩: 7.0 蛋: 41.3 脂: 43.6	<選択食以外の合計> E: 967 塩: 6.5 蛋: 32.8 脂: 31.2	<選択食以外の合計> E: 1225 塩: 4.1 蛋: 44.1 脂: 36.2
夕飯	A 麦ご飯(夕) 大根と人参の味噌汁 ミニハンバーグ 中華くらげの和え物	エ 444 I 40 A ドライカレー ふかひれスープ ピーマンの肉詰め(小鉢)	エ 444 I 61 A 麦ご飯(夕) あさりの味噌汁 鶏もも肉のビール煮 カニ風味サラダ	エ 425 I 33 A ご飯(夕) 若布と大根の赤だし 肉じゃが 辛子高菜炒め	エ 444 I 24 A 麦ご飯(夕) コンソメスープ 大きなメンチカツ ほうれん草ソテー	エ 425 I 51 A ご飯(夕) じゃが芋の味噌汁 鶏の照焼き オクラのとろろ和え	エ 444 I 57 A 麦ご飯(夕) 小松菜と卵の味噌汁 豚肉のガーリック炒め 胡瓜若布の酢の物
	<選択食以外の合計> E: 881 塩: 3.2 蛋: 31.1 脂: 25.7	<選択食以外の合計> E: 1031 塩: 1.6 蛋: 31.9 脂: 22.8	<選択食以外の合計> E: 980 塩: 4.9 蛋: 49.7 脂: 26.3	<選択食以外の合計> E: 799 塩: 6.8 蛋: 24.4 脂: 13.9	<選択食以外の合計> E: 964 塩: 3.5 蛋: 25.5 脂: 33.0	<選択食以外の合計> E: 1003 塩: 2.7 蛋: 44.5 脂: 33.2	<選択食以外の合計> E: 864 塩: 1.8 蛋: 30.9 脂: 26.0

	26(日)	 27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
朝飯	A パンセット 4 野菜ジュース 200ml  	A ご飯(朝) しめじの味噌汁 フランク&ミートボール 朝カレー  オレンジジュース	A 麦ご飯(朝) レンコンの味噌汁 タンドリーチキン(朝) ひきわりミニ納豆 牛乳	A ご飯(朝) なすの味噌汁 グラタン&ミートボール 納豆・食べるラー油 ぶどうジュース 1L	A 麦ご飯(朝) 麩と三つ葉の味噌汁 焼きそば&シュウマイ ひきわりミニ納豆 豆乳	A 麦ご飯(朝) 厚揚げの味噌汁 鮭の塩焼き(パック)(朝) 納豆・めかぶ 野菜ジュース
	<選択食以外の合計> E: 766 塩: 3.4 蛋: 26.3 脂: 17.4	<選択食以外の合計> E: 866 塩: 3.7  22.2 脂: 31.4	<選択食以外の合計> E: 879 塩: 1.9  17.5 脂: 10.4	<選択食以外の合計> E: 855 塩: 2.1 蛋: 25.3 脂: 29.8	<選択食以外の合計> E: 763 塩: 2.0  24.8 脂: 16.4	<選択食以外の合計> E: 718 塩: 1.3 蛋: 31.0 脂: 18.1
昼飯	A 麦ご飯(昼) 玉葱の味噌汁 鶏肉のバターソテー 人参とピーマンの金平風(小鉢)	A 駐屯地名物献立 スタミナたっぷり丼 里芋の味噌汁 鶏もも肉と大根の煮物(小鉢) 	A 希望献立(Fin) ご飯(半減) 富山ブラックラーメン 焼き餃子(小鉢) 杏仁豆腐 	A ご飯(昼) 大根と鶏小肉の味噌汁 イカリングフライとコロッケ えのきときゅうりのナムル(小鉢)	A 季節献立 夏野菜カレー  チーズ、福神漬け グリーンサラダ グラノーラヨーグルト カフェオレ(パック) 1L	A 麦ご飯(昼) じゃが芋の味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリーと人参の白和え(小鉢)
	<選択食以外の合計> E: 1088 塩: 2.8 蛋: 46.9 脂: 35.4	<選択食以外の合計> E: 1453 塩: 3.9 蛋: 43.1 脂: 72.4	<選択食以外の合計> E: 1054 塩: 8.1 蛋: 34.8 脂: 33.1	<選択食以外の合計> E: 940 塩: 4.4 蛋: 31.8 脂: 27.2	<選択食以外の合計> E: 1258 塩: 6.0 蛋: 35.9 脂: 34.4	<選択食以外の合計> E: 1184 塩: 2.4 蛋: 41.6 脂: 47.7
夕飯	A 麦ご飯(夕) 豆腐と花ふのすまし汁 どて焼き かぼちゃのいところ煮	A ご飯(夕) 小松菜の味噌汁 エビチリ  ブロッコリーサラダ	A 麦ご飯(夕) 若布の味噌汁 たこ唐揚げ ほうれん草ごまあえ(小鉢)	A ご飯(夕) なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいもバター煮(小鉢)	A 麦ご飯(夕) 小松菜の味噌汁 きくらげのツナ玉炒め こんにゃくの煮物(小鉢)	A 麦ご飯(夕) 若布と庄内麩の味噌汁 ポークステーキ マカロニサラダ
	<選択食以外の合計> E: 908 塩: 3.0 蛋: 47.4 脂: 7.9	<選択食以外の合計> E: 835 塩: 2.3 蛋: 29.5 脂: 21.4	<選択食以外の合計> E: 943 塩: 1.6 蛋: 12.9 脂: 26.1	<選択食以外の合計> E: 1081 塩: 3.5 蛋: 36.9 脂: 37.7	<選択食以外の合計> E: 782 塩: 6.3 蛋: 22.7 脂: 18.9	<選択食以外の合計> E: 1199 塩: 3.1 蛋: 33.1 脂: 48.1

クイズ🤔❓

「七夕で笹や竹を使う理由は何でしょうか？」

- ①抗菌作用があるから
- ②彦星の牛に食べさせていたから
- ③昔から身近なものだったから

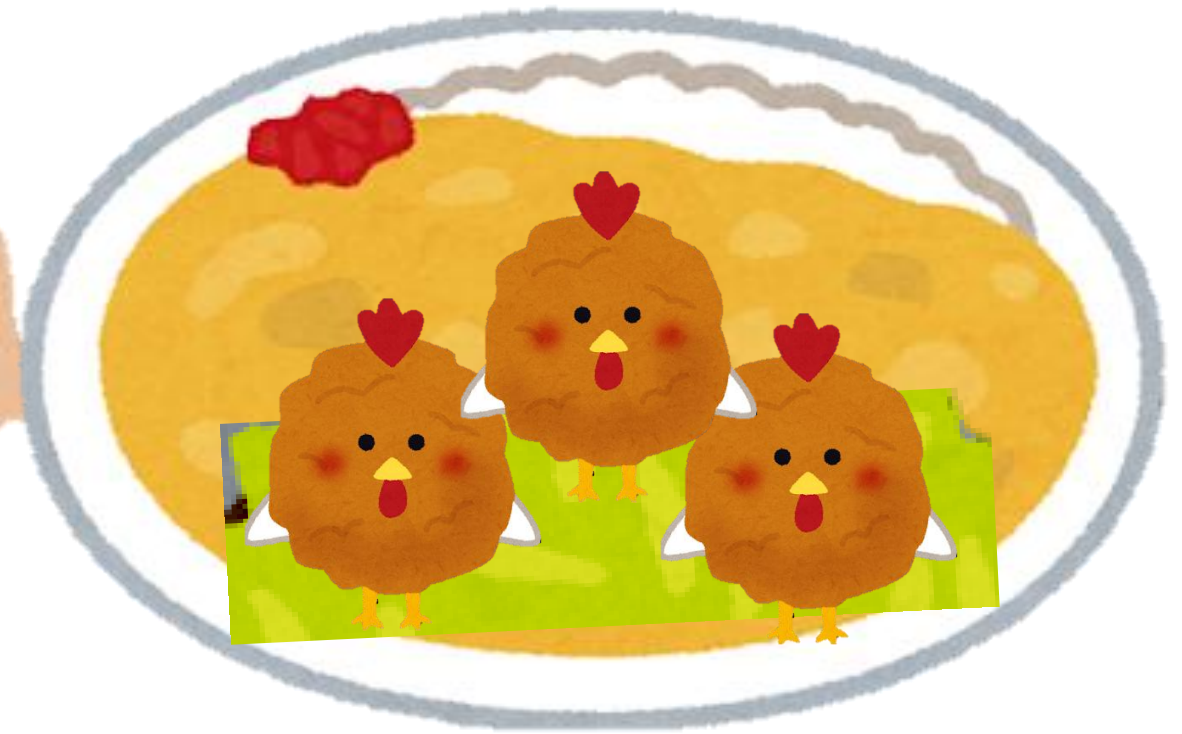


R8ダイニング甲子園

テーマ「カレーライス」

- 「駐屯地献立の選考について」
- ① 8月の給食で提供予定です。
 - ② 美味しかったカレーを覚えておいてください。
 - ③ 最終的に投票をして頂きます。
 - ④ 人気投票で1番のものを代表献立に選考予定！！
- ご協力をお願いします！

駐屯地名物献立である「鶏の唐揚げ塩麴」をトッピングしたカレー



富山カレー（塩麴唐揚げ）

地産地消献立である「大仏コロッケ」をトッピングしたカレー



富山カレー（大仏コロッケ）



答え ①
抗菌作用及び魔除けの効果