

令和4年  
7月

給食予定献立表

富山市立奥田北小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	食パン		たまごロール フレンチサラダ まめとりにくのトマトに メープルジャム れいとうパイナップル	ぎゅうにゅう たまごロール とりにく しろはなまめ	ブロッコリー キャベツ セロリー たまねぎ にんじん トマト パインアップル	食パン フレンチドレッシング じゃがいも メープルジャム	591	25.4	28.0
4	月	ごはん		マーボー豆腐 かにたま ナムル れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく もめん豆腐 かにたま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ りんご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	644	29.2	31.6
5	火	わかめごはん		◆ポークパコラ ◆いかフライ きゅうりもみ さわにわん 〇ソーダゼリー 〇ブルーベ リークレープ	ぎゅうにゅう うすあげ	きゅうり だいこん にんじん えのきたけ みずな	わかめごはん	639	22.1	30.3
6	水	ごはん		にくじゃが さわらのしおやき いりだいずあえ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さわらのしおやき だいず	たまねぎ にんじん もやし こまつな すいか	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	665	33.1	25.7
7	木	ごはん		わかさぎのフリッター もずくのチャプチェ ぐだくさんじる しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく もずく うすあげ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも しそかつおふりかけ	583	21.8	32.3
8	金	食パン (減)		ツナとキャベツのスパゲッティ あらびきウインナー アスパラサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう まぐる ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ レモン グリーンアスパラガス きゅうり	食パン オリーブオイル スパゲッティ	582	28.1	37.0
11	月	ごはん		さばのたつたあげ ばいにくあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さば	しょうが こまつな はくさい ばいにく ゆかり にんじん もやし たけのこ ねぎ	ごはん あぶら こめこさとう ワンタンのかわ	586	24.6	30.3
12	火	ごはん		ぶたにくとだいずのあまからめ そえやさい ごもくみそしる あじつけござかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うすあげ あじつけござかな	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	644	27.9	32.0
13	水	ごはん		とうがんのそぼろあん ほたてのてりやき ベーコンとゴーヤのたまごいた め れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ほたてのてりやき ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ とうがん グリーンピース エリンギ もやし ゴーヤ みかん	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	588	25.5	27.1
14	木	ごはん		かんこくふうすきやき にんじんシューマイ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やき豆腐 にんじんシューマイ こんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	588	24.1	29.4
15	金	コッペパン		さかなのチリソースかけ ゆでブロッコリー コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ	にんにく しょうが ねぎ トマト ブロッコリー たまねぎ とうもろこし クリームコーン	コッペパン あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ホワイトルウ	563	26.6	33.3
19	火	ごはん		いわしのマーマレード煮 いそあえ あつあげのにしきとじ ミニトマト	ぎゅうにゅう いわしのマーマレードに のり あつあげ たまご	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん ミニトマト	ごはん こんにやく さとう	601	27.8	29.4
20	水	ごはん		あつさりチキン ごまポテト つみれじる バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ つみれ	たまねぎ しめじ だいこん にんじん はくさい ねぎ バナナ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ごま	602	27.7	22.0
21	木	むぎごはん		なつやすいかレー えだまめ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト ピーマン えだまめ りんご パインアップル みかん	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	661	21.2	23.4