




















5月 学校給食よていこんだて表

令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						1人 当たり kcal	たんぱ く質 g	脂肪 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)				
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
1 (月)		ごはん	いわしのピリからに ブロッコリーときのこのソテー たまごとし	ごはん こんにやく じゃがいも あぶらふ さとう	あぶら	いわしのピリからに たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ	597	28.4	26.2
2 (火)		ごはん	ぶたにくのしょうがやき ナムル ちゅうかスープ パインアップル	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが もやし はくさい ねぎ パインアップル	550	23.8	28.3
8 (月)		ごはん	チーズクロケット (チーズいりひとくちクロケット) ジュリエンスラダ (せんぎりやさいのサラダ) パイパース (ぎょかいのよせなベスープ) ブラマンジェ ♪サミットきゅうしよく・フランス♪	ごはん チーズクロケット さとう ブラマンジェ	あぶら ドレッシング オリーブオイル	ホキ ほたてがいかい	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ	624	22.8	29.6
9 (火)		ふふふの ごもち ごはん	しろえびのかきあげ とろろこんぶあえ おおかどそうめんじる ♪サミットきゅうしよく・にっぽん♪	ごもちごはん さとう そうめん	あぶら	うすあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ごまつな にんじん	しろえびのかきあげ はくさい ほししいたけ ねぎ	606	23.2	30.1
10 (水)		ごはん	ぶたにくとレバーのあげからめ きゅうりもみ ごまけんちん	ごはん でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく ぶたレバー もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ねぎ	614	26.8	33.7
11 (木)		ごはん	あかうおのしおやき ゆかりあえ ぶたにくとじゃがいものうまに バナナ	ごはん じゃがいも さとう		あかうおのしおやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ゆかり たまねぎ たけのこ バナナ	598	28.8	21.7
12 (金)		ライむぎ パン	フリカデレ (ドイツふうひとくちハンバーグ) ザワークラウト (キャベツのつけもの) アイントプフ(くたくさんスープ) ♪サミットきゅうしよく・ドイツ♪	ライむぎパン マーマレード さとう でんぶん じゃがいも	オリーブオイル	にくだんご とうにゅう ワインナー レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	567	23.2	38.4
15 (月)		ごはん	とうふのやさいあんかけ やきぎょうざ ひじきのごまあえ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい もやし	551	21.3	25.6
16 (火)		ごはん	かやくうどん にんじんシューマイ おひたし やさいふりかけ	ごはん さとう うどん やさいふりかけ		ぶたにく うすあげ にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ねぎ もやし	607	22.2	21.9
17 (水)		ごはん	さかなのいそべあげ あわせあえ ちくぜんだき	ごはん ごむぎこ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いん げん	キャベツ きゅうり たくあん ほししいたけ たけのこ	626	31.2	24.0
18 (木)		ごはん	さばのぎんがみやき だいこんのきんぴら すましじる かわちぼんかん	ごはん さとう	あぶら ごま	さばのぎんがみやき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ ねぎ かわちぼんかん	558	26.1	27.3
19 (金)		こめこ コッペパン	とりにくとひよこまめのカレーふうみ ゆでブロッコリー やさいのスープに	こめこコッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ひよこまめ ペーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ	619	29.0	32.9
22 (月)	ふりかえきゅうぎょうび											
23 (火)		ごはん	あじのみりんやき チンゲンサイソテー あつあげのちゅううかにこみ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	あじのみりんやき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが たけのこ もやし	616	32.6	30.1
24 (水)		ごはん	きびなごのさくさくあげ いりだいずあえ うすくじじる のりつくだに ヨーグルト	ごはん さとう でんぶん	あぶら	だいず とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあ げ のりつくだに ヨーグルト	ごまつな にんじん	もやし だいこん ねぎ	625	26.5	28.8
25 (木)		むぎごはん	たベキリンハヤシ はくさいサラダ フルーツミックス	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ オリーブオイル	ペーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ りんご はくさい きゅうり みかん パインアップル バナナ	657	17.6	26.8
26 (金)		食パン	てりやきチキン イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ ブルーベリージャム	食パン じゃがいも ブルーベリージャム	ドレッシング あぶら ホワイトルウ	てりやきチキン いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	603	24.3	34.3
29 (月)		ごはん	さばのしおやき ごうみあえ ぶたにくのなんぼんに	ごはん さとう ごうみあえ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	さばのしおやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ しょうが ごぼう グリーンピース	647	27.1	36.3
30 (火)		ごはん	あつさりチキン そえやさい たまごとむずくのスープ バナナ	ごはん さとう でんぶん		とりにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ バナナ	542	24.8	21.9
31 (水)		ごはん	ちくわのなんぶあげ あまずあえ すきやき	ごはん ちくわ さとう こんにやく ふ	あぶら ごま	ちくわ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう		もやし きゅうり はくさい ねぎ えのきたけ	608	27.7	29.8

☆給食に使用する食材の産地情報は(公財)富山市学校給食会のホームページ <http://tomigakkyuu.com/index.html> で確認できます。