























6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						栄 養 価		
				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)				
				たんすいかふつ が多い	しほが多い	たんばくしつが多い	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食分 - kcal	たんば く質	脂肪 %
1 (木)		ごはん	さかなのたつたあげ ごまつなひたし ごじる	ごはん でんぶん	あぶら	ふくらぎ あつあげ だいず	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん しめじ ねぎ	641	26.8	35.8
2 (金)		コッペパン	あらびきウインナー みずなのサラダ クリームに	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ	ウインナー とり	ぎゅうにゅう なまクリーム	みずな にんじん チンゲンサイ	だいこん とうもろこし レモン たまねぎ	572	23.7	39.2
5 (月)		ごはん	ふくらぎのさいきょうやき ごんぶあえ にくどうふ バナナ	ごはん ごんにやく さとう		ふくらぎのさいきょうやき ぎゅうにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ バナナ	665	31.8	30.2
6 (火)		ぎつこい りごはん	いかのかりんあげ にしよくピクルス すいとん ♪カミカミこんだて (よくかむ) ♪	ごはん ぎつこくまい でんぶん さとう すいとん	あぶら	いか やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ きゅうり だいこん ねぎ	600	25.2	22.5
7 (水)		ごはん	さんまのマーマレードに よごし たまごとじ ♪きときとランチ♪♪	ごはん さとう ごんにやく じゃがいも	ごま	さんまのマーマレードに とり あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	はくさい たまねぎ	627	28.1	31.3
8 (木)		ごはん	はるまき しおナムル はっほうさい	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ピーマン	もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	621	20.7	34.6
9 (金)		食パン	チリコンカン ごふきいも キャベツスープ ポケットチーズ	食パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	543	25.0	34.8
12 (月)		むぎごはん	もりもりマーボーどん ゆでブロッコリー かきたまじる ヨーグルト	ごはん むぎ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく ぶたレバー とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら ブロッコリー ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	656	31.1	28.4
13 (火)		ごはん	いわしのしょうがあげ ほうれんそうのごまあえ かんとうだき メロン	ごはん さとう ごんにやく じゃがいも	ごま	いわしのしょうがあげ さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし メロン	554	25.4	22.1
14 (水)		ごはん	えびパオツ もずくのチャブチエ なめこじる しそかつおふりかけ れいとうみかん	ごはん さとう ふりかけ	あぶら ごまあぶら	えびパオツ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ だいこん なめこ ねぎ みかん	610	21.7	26.3
15 (木)		ごはん	ししゃものからあげ はりはりあえ しおにくじゃが ♪カミカミこんだて (カルシウム) ♪	ごはん でんぶん さとう ごんにやく じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	ごまつな にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ グリーンピース	612	24.0	30.0
16 (金)		こめこ コッペパン	さかなのだいずのえごまだれからめ かぶのサラダ はくさいのちゅうかクリームに	こめこコッペパン でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル	ホキ だいず とり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	みずな にんじん チンゲンサイ	しょうが えごまのは かぶ たまねぎ はくさい しめじ	621	31.8	32.3
19 (月)		ごはん	あじフライ グリーンアスパラのごまだれ こうやどうふととうがんのもの	ごはん さとう ごんにやく	あぶら ごま	あじフライ とり こうやどうふ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	キャベツ ほししいたけ たけのこ とうがん	595	26.4	27.7
20 (火)		ごはん	カレーライス だいこんサラダ あじつけこざかな	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけこざかな	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし きゅうり	592	22.7	28.7
21 (水)		ごはん	さかなのうめふうみかばやき くわかめのちゅうかあえ ごんさいスープ ♪カミカミこんだて (よくかむ) ♪	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	さば ベーコン	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	ばいにく きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	605	24.6	32.3
22 (木)		ごはん	にんじんシュマイ しょうがひたし とんこつラーメン	ごはん ちゅうかめん	ごま	にんじんシュマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが きくらげ もやし はくさい ねぎ	604	21.5	22.9
23 (金)		ココア コッペパン	チーズオムレツ きのごたまめのアヒージョ ポトフ さくらんぼ	ココアコッペパン じゃがいも	オリーブオイル	チーズオムレツ ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく エリンギ セロリー たまねぎ キャベツ さくらんぼ	623	24.5	34.5
26 (月)		ごはん	いわしのとき いそあえ とうふのみそいため ♪カミカミこんだて (カルシウム) ♪	ごはん さとう でんぶん	あぶら	いわしのとき ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが たまねぎ たけのこ もやし	583	29.4	28.6
27 (火)		ごはん	ぶたにくのジャンロー きゅうりもみ さわにわん のりつくだに バナナ	ごはん さとう		ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん ほししいたけ バナナ	572	23.9	26.6
28 (水)		ごはん	あかうおのしおやき チンゲンサイソテー とりとくとじゃがいものごまに	ごはん ごんにやく じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	あかうおのしおやき とり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし とうもろこし だいこん	550	28.5	22.4
29 (木)		ごはん	あげざかなのレモンあじ あわせあえ ぐだくさんじる	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ きゅうり たくあん なす しめじ たまねぎ	571	24.9	26.8
30 (金)		食パン	メンチカツ グリーンサラダ しるはなまめのごめこシチュー いちごジャム	食パン じゃがいも ごめこ いちごジャム	あぶら ドレッシング	メンチカツ しるはなまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	677	23.4	35.2

☆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。