

## 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 ぱん・めん	献立名	食 品 名						栄 精 価		
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものと なる食品 (みどり)		1244 kcal	たんぱ く質 g	脂肪 %
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	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 (木)		ごはん	さかなのたつたあげ こまつなひたし ごじる	ごはん でんぶん	あぶら	ふくらぎ あつあげ だいす	ぎゅうにゅう	こまつな 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	あらびきワインナー 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	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	みずな にんじん	だいこん どうもろこし 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 こんぶえ にくどうふ バナナ	ごはん こんにゃく 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 こんぶ	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)		ざっこくい りごはん	いかのかりんあげ にしょくビクルス すいとん ♪カミカミこんだて (よくかむ) ♪	ごはん ざっこくまい 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 こんにゃく じゃがいも	ごま	さんまのマーマレードに とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな 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 はっぽうさい	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 ビーマン	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 こふきいも 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	もりもりマーポーどん 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	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	いわしのしさがあじ 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 こんにゃく じゃがいも	ごま	いわしのしさがあじ さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	ほれんそう 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 しそかつおぶりかけ れいとうみかん	ごはん さとう ぶりかけ	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 ビーマン	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 しおにくいやが ♪カミカミこんだて (カルシウム) ♪	ごはん でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	きりばしりいこん たまねぎ グリンピース	612	24.0	30.0
16 (金)		ごめこ コッペパン	さかなとだいす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	ごめこコッペパン でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル	ホキ だいす とりにく	ぎゅうにゅう だっしんにゅう 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 こうやどうふとうがんのにもの	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	あじフライ とりにく 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 だけのこ どうがん	595	26.4	27.7
20 (火)		ごはん	カレーライス だいこんサラダ あじつけごかなか	ごはん じゃがいも	あぶら カレールワ ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう あじつけごかなか	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 くきわかめのちゅうかあえ こんさいスープ ♪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 くきわかめ	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	にんじんシューまい 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	にんじんシューまい 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 きのことまめのアヒージョ 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 ワインナー	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	いわしのとさに いそえ 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	いわしのとさに ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが たまねぎ だけのこ 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 こまつな	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 とりにくとじやがいものごまに	ごはん こんにゃく 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 とりにく	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 しろはなまめのこめごシチュー いちごジャム	食パン じゃがいも ごめご いちごジャム	あぶら ドレッシング	メンチカツ しろはなまめ ワインナー	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。