





















# 6月 学校給食よていこんだて表

令和6年度

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						I補 キ- kcal	たん ばく 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	たんぱく質が多い	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			
3 (月)	 ざっくこいり ごはん	いかのかりんあげ かふうあえ すいとん ♪♪よくかんでたべよう♪♪	ごはん ざっくこいり こめこ すいとん	あぶら ごまあぶら	いか もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	597	26.2	23.1
4 (火)	 ごはん	あつやきたまご ごまつなごまあえ かんとうだき	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま	あつやきたまご きつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん いんげん	もやし	541	22.6	24.6
5 (水)	 ごはん	はるまき しおナムル はっぼうさい	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	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	612	20.4	34.1
6 (木)	 ごはん	ふくらぎのさいきょうやき こんぶあえ にくどうふ	ごはん さとう こんにやく		ふくらぎのさいきょう やき ぶたにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	639	31.6	31.5
7 (金)	 食パン	チリコンカン ごぶきいち 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 ワインナー	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	544	24.5	35.9
10 (月)	 ごはん	あじフライ かいそうサラダ とらがんのみそしる	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	あじフライ うすあげ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とらがん	562	21.3	29.0
11 (火)	 ごはん	さかなのたつたあげ よごし たまごとじ	ごはん こめこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ホキ たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	618	29.9	29.7
12 (水)	 ごはん	ぶたにくのジャンロー きゅうりもみ さわにわん れいとうみかん	ごはん さとう		ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	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 みかん	550	23.5	26.5
13 (木)	 ごはん	いわしのとさに はりほりあえ あつあげとごまつなごまみそ マーボー ♪♪カルシウムをとろう♪♪	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	いわしのとさに ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし はくさい きりぼしだいこん しょうが にんにく たけのこ だいこん しめじ ねぎ	684	32.3	33.8
14 (金)	 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	コッペパン じゃがいも ポトフ	オリーブオイル	チーズオムレツ ベーコン ひよこまめ ぶたにく	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 だいこん	595	26.3	37.2
17 (月)	 ごはん	カレーライス ゆでたまご はなやさいサラダ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ	634	26.6	31.1
18 (火)	 ごはん	ししゃものこめこあげ くわかめのちゅうかあえ しおにくじゃが ヨーグルト ♪♪カルシウムをとろう♪♪	ごはん こめこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも くわかめ ヨーグルト	アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ	658	26.1	29.5
19 (水)	 ごはん	にくシューマイ しょうがひたし とんこつラーメン だいたずりかけ	ごはん ちゅうかめん だいたずりかけ	ごま	にくシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	きゅうり しょうが ほししいたけ もやし はくさい ねぎ	633	25.3	24.2
20 (木)	 ごはん	さばのしおやき チンゲンサイソテー とりにくとこんさいのもの バナナ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	さばのしおやき 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 だいこん ごぼう たまねぎ バナナ	692	31.8	35.4
21 (金)	 こめこ コッペパン	とりにくとレバーのりんごソース からめ だいこんサラダ ビーンズポタージュ	こめこコッペパン こめこ さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	ぶたレバー とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	ごまつな にんじん	しょうが りんご だいこん たまねぎ	661	30.6	33.1
24 (月)	 ごはん	えびパオツ もずくのチャブチエ にらたまじる	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	えびパオツ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン にら	にんにく たまねぎ えのきたけ	585	23.7	28.9
25 (火)	 ごはん	さかなのうめふうみかばやき あわせあえ ベーコンとじゃがいものにも ♪♪よくかんでたべよう♪♪	ごはん こめこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ばいにく キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	647	26.6	27.5
26 (水)	 ごはん	ビビンバ (やきにく) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (きんしたまご) ちゅうかスープ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし たまねぎ はくさい	549	24.0	29.0
27 (木)	 ごはん	あげだしどうふのにくみそかけ いそあえ みそしる	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あげだしどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ はくさい たまねぎ しめじ	541	19.1	28.3
28 (金)	 食パン	チキンハンバーグ グリーンサラダ やさいとソーセージのトマトに	食パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	チキンハンバーグ ワインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ	538	21.9	33.8

☆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。