

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 | 主食 | 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 | しばうが多い | 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 |
| 3 (月) | | ざっこくいり ごはん | いかのかりんあげ かふうあえ すいとん ♪よよくんでたべよう♪♪ | ごはん ざっこくいり 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 ごまつなのごまあえ 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のごまみそ 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 きりほしだいこん 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 ♪よよくんでたべよう♪♪ | 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 きりほしだいこん 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。