

7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 ぼん・めん	主食	献立名	食品名						1人 給 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 (月)		ごはん	さかなとじゃがいものごまからめ ゆかりあえ おやこに	ごはん こめこ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	ホキ とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅう だいこん ゆかり たまねぎ	656	30.5	35.7
2 (火)		ごはん	ほしがたハンバーグ そえやさい あまのがわスープ れいとうパイン ♪♪たなばたこんだて♪♪	ごはん さとう でんぶん はるさめ		ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ とうもろこし パインアップル	542	19.5	23.6
3 (水)		ごはん	ふくらぎのてりやき あますあえ ぶたにくとじゃがいものうまに	ごはん さとう こんにやく じゃがいも		ふくらぎのてりやき ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん いんげん	もやし たまねぎ	630	29.7	30.0
4 (木)		ごはん	◆さかなのカレーあげ ◆ハムチーズフライ いりだいずあえ くたくさんじる 〇ももゼリー 〇レモンタルト ♪♪せんたくこんだて♪♪	ごはん こめこ さとう じゃがいも ももゼリー レモンタルト	あぶら	だいず うすあげ さば ハムチーズフライ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな	はくさい たまねぎ	677	23.3	30.0
5 (金)		食パン (減)	あらびきウィンナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	食パン さとう スパゲッティ	あぶら オリーブオイル	ウィンナー まぐろ	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 たまねぎ しめじ	581	22.8	37.6
8 (月)		ごはん	いわしのうめに ベーコンとゴーヤのたまごいため たきあわせ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	いわしのうめに ベーコン たまご がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ もやし ゴーヤ だいこん	588	25.3	26.8
9 (火)		ごはん	にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうまに	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	にんじんシューマイ えび 豆腐	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ はくさい ねぎ	555	20.0	26.9
10 (水)		ごはん	なつやさいカレー ふくしんづけ すいか	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす ふくしんづけ すいか	572	19.1	25.3
11 (木)		ごはん	わかさぎのフリッター ひじきのごまあえ とうがんのそぼろあん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかさぎフリッ ター ひじき	ごまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ とうがん	546	20.8	29.7
12 (金)		コッペパン	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	コッペパン でんぶん さとう	あぶら ホワイトルウ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅ う	アスパラガス	きゅうり たまねぎ とうもろこし クリームコーン	592	29.9	35.1
16 (火)		ごはん	とりにくとだいずのあまからめ きざみあえ つみれじる	ごはん こめこ さとう	あぶら	とりにく だいず つみれ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい	545	24.2	26.8
17 (水)		ごはん	あつやきたまご えだまめ かんこくふうすきやき	ごはん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	あつやきたまご ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	604	27.8	31.6
18 (木)		ごはん	さかなのりきゅうあげ すのもの みそしる	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ふくらぎ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ	659	26.5	36.2
19 (金)		食パン	たまごロール フレンチサラダ ミネストローネ ぼうチーズ	食パン さとう じゃがいも	あぶら	たまごロール ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ セロリー たまねぎ	542	23.9	32.0
22 (月)		ごはん	ちくわのいそべあげ はりはりソテー とりにくとじゃがいものなんぼんに	ごはん こむぎこ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	ちくわ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし きりほしだいこん たけのこ	580	23.0	24.8
23 (火)		ごはん	さばのぎんがみやき ごまびたし とうふのやさいあんかけ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	さばのぎんがみやき ぶたにく ちめんどうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ もやし	642	32.4	31.3

☆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。