

6月予定献立表

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1杯当り (kcal)	蛋白質□ (g)	脂質□ (%)	塩分□ (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 ちくわの南部揚げ 甘酢和え すきやき	竹輪 牛肉 焼き豆腐	牛乳		もやし ねぎ きゅうり 白菜 えのきたけ	ごはん 麩 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	840	34.1	25.7	2.5
2	木	体育大会										
3	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 香味和え 豚肉の南蛮煮 河内晩柑	さばの塩焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ねぎ 生姜 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 河内晩柑	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油	894	34.4	30.2	2.6
6	月	雑穀入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆかり和え すいとん 味付け小魚	鶏肉 うす揚げ	牛乳 味付け小魚	チンゲンサイ 人参	キャベツ ゆかり 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 雑穀米 すいとん	油	838	36.5	24.6	2.6
7	火	食パン 牛乳 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	豚肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	食パン じゃが芋	油	796	33.4	31.1	4.7
8	水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 酢の物 厚揚げのみそ煮込み メロン	いわしの土佐煮 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ もやし メロン	ごはん 砂糖 でん粉	油	778	31.3	25.0	2.7
9	木	ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜	春巻き えび	牛乳	にら 人参 ピーマン	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ヤングコーン	ごはん でん粉	油 ごま油	807	19.8	28.1	2.9
10	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの照焼き よごし 卵とじ 冷凍りんご	ふくらぎの照焼き 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ グリーンピース りんご	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま	930	41.8	28.1	3.0
13	月	ごはん 牛乳 鯖の西京焼き ひじきのソテー 豆腐の野菜あんかけ 冷凍みかん	鯖の西京焼き ベーコン 豆腐	牛乳 ひじき	いんげん 人参	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 筍 しいたけ もやし えのきたけ みかん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	867	36.5	24.6	3.1
14	火	米粉コッペパン 牛乳 魚とレバーのえごまだれからめ かぶのサラダ 中華クリームスープ	米粉コッペパン 豚レバー ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	生姜 えごまの葉 かぶ 玉ねぎ 白菜 しめじ	米粉コッペパン でん粉 砂糖 米粉	油 ごま オリーブ オイル	875	41.8	29.6	4.7
15	水	麦ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 ビーンズサラダ ヨーグルト	豚肉 卵 ひよこ豆 赤えんどう 青えんどう	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油 カレールウ コーンクリーム ドレッシング	962	35.6	27.2	3.1
16	木	ごはん 牛乳 ししやものから揚げ はりはり和え 鶏肉とじゃがいもごま煮 大豆ふりかけ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ししやも	小松菜 にんじん	切り干し大根 大根	ごはん でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 大豆ふりかけ	油 ごま	804	31.7	25.6	2.6
17	金	市総合選手権大会										
20	月	ごはん 牛乳 魚の梅風味かば焼き 荳わかめの中華和え じゃがいものみそ煮込み	ふくらぎ 鶏肉	牛乳 荳わかめ	人参 いんげん	梅肉 ごぼう もやし 大根 きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	917	36.9	28.4	4.0
21	火	ココアコッペパン 牛乳 チーズオムレツ ひよこ豆のオリーブオイル炒め ポトフ パナナ	チーズオムレツ ひよこ豆 ウインナー	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	にんにく エリンギ かぶ セロリー 玉ねぎ キャベツ パナナ	ココアコッペパン じゃが芋	オリーブ オイル	849	31.9	33.0	4.9
22	水	ごはん 牛乳 あじフライ ごまびたし 冬瓜の吉野煮	あじフライ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 冬瓜 しめじ 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	786	32.5	24.0	2.0
23	木	ごはん 牛乳 かにシューマイ 大根サラダ サッポロラーメン 野菜ふりかけ	かにシューマイ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ	大根 きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん 中華めん 野菜ふりかけ	油	854	29.6	18.9	4.5
24	金	ごはん 牛乳 豚そぼろ丼(豚そぼろ) 豚そぼろ丼(炒り卵) ゆでブロッコリー 豆腐スープ さくらんぼ	豚肉 炒り卵 豆腐	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 さくらんぼ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	750	30.9	27.8	3.4
27	月	ごはん 牛乳 星形メンチカツ コーン和え 天の川スープ セタデザート	メンチカツ ベーコン	牛乳	小松菜 人参 オクラ	もやし 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ	ごはん 春雨 セタゼリー	油	769	24.1	24.6	2.5
28	火	食パン 牛乳 卵ロール フレンチサラダ 豆と鶏肉のトマト煮 メープルジャム 冷凍パイ	卵ロール 鶏肉 白花豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ パインアップル	食パン じゃが芋 メープルジャム	フレンチ ドレッシング	813	33.4	26.1	4.9
29	水	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き チンゲンサイソテー ごまけんちん	赤魚の照り焼き ベーコン 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ごはん じゃが芋	油 ごま	775	32.9	25.0	3.3
30	木	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 とろろ昆布和え なすのみそ汁	しいら うす揚げ	牛乳 とろろ昆布	小松菜	レモン 白菜 玉ねぎ 茄子 えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖	油	745	31.7	23.4	3.1

※学校給食の食材について
富山市学校給食会のホームページで、学校給食用食材（青果物・魚）の予定産地を公開しています。
※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。