

# 令和5年 6月の予定献立表

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター

実施日		主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 香味和え 豚肉の南蛮煮	さばの塩焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 生姜 ごぼう グリンピース	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油	850	33.5	31.7
2	金	ごはん 牛乳 ちくわの南部揚げ 甘酢和え すきやき	ちくわ 牛肉 焼き豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにゃく 麩 小麦粉	油 ごま	848	36.2	25.5
5	月	ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 ピーマン	もやし 生姜 白菜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しいたけ	ごはん でん粉	油 ごま ごま油	855	26.2	32.4
6	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 金時豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	食パン 油		790	34.8	31.8
7	水	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 昆布和え 肉豆腐 バナナ	ふくらぎの西京焼き 牛肉 木綿豆腐	牛乳 昆布	チンゲンサイ 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ バナナ	ごはん こんにゃく 砂糖		866	39.2	27.0
8	木	雑穀入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 2色ピクルス すいとん	いか 焼き豆腐	牛乳	人参	かぶ きゅうり 大根 ねぎ	ごはん 雜穀米 でん粉 砂糖 すいとん	油	809	32.2	19.5
9	金	ごはん 牛乳 さんまのマーマレード煮 よごし 卵とじ	さんまのマーマレード煮 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	小松菜 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	825	34.5	27.5
12	月	ごはん 牛乳 えび包子 もずくのチャブチエ なめこ汁 しそかつおふりかけ 冷凍みかん	えび包子 ベーコン 木綿豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ みかん	ごはん 砂糖 しそかつおふりかけ	油 ごま油	782	26.5	23.2
13	火	米粉コッペパン 牛乳 魚と大豆のえごまだれからめ かぶのサラダ 白菜の中華クリーム煮 メロン	ホキ 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参 チンゲンサイ	生姜 えごまの葉 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ かぶ メロン	米粉コッペパン でん粉 砂糖	油 オリーブオイル	906	43.9	28.3
14	水	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜味 ほうれん草のごま和え 関東だき	いわしの生姜味 さつま揚げ がんもどき	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	もやし	ごはん 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	760	31.6	18.2
15	木	ごはん 牛乳 もりもりマーボー丼 ゆでブロッコリー かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 にら プロッコリー 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油	834	38.1	26.0
16	金	市総合選手権大会									
19	月	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ しょうがひたし とんこつラーメン	にんじんシューマイ 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ 生姜 きくらげ ねぎ もやし 白菜	ごはん 中華めん	ごま	838	27.9	20.4
20	火	ココアコッペパン 牛乳 チーズオムレツ きのこと豆のアヒージョ ポトフ さくらんぼ	チーズオムレツ ひよこ豆 ワインナー	牛乳	プロッコリー 人参	にんにく エリンギ セロリー 玉ねぎ キャベツ 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	814	32.1	33.3
21	水	ごはん 牛乳 あじフライ グリーンアスパラのごまだれ 高野豆腐と冬瓜の煮物	あじフライ 鶏肉 高野豆腐	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 干ししいたけ 筍 冬瓜	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	787	32.8	24.7
22	木	ごはん 牛乳 カレーライス 大根サラダ 味付け小魚	豚肉	牛乳 味付け小魚	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし	ごはん じゃがいも	油 カレールウ フレンチドレッシング	799	29.2	25.5
23	金	ごはん 牛乳 魚の梅風味かば焼き 茎わかめの中華和え 根菜スープ	さば ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参	梅肉 きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油	810	30.2	29.0
26	月	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き チンゲンサイソテー 鶏肉とじゃがいものごま煮	赤魚の塩焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 大根 とうもろこし	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	736	35.6	19.2
27	火	食パン 牛乳 メンチカツ グリーンサラダ 白花豆の米粉シチュー いちごジャム	メンチカツ 白花豆 ワインナー	牛乳	プロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	食パン 米粉 じゃがいも いちごジャム	油 ヨンクリーミードレッシング	914	31.4	31.1
28	水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 磯和え 豆腐のみそ炒め	いわしの土佐煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳 のり	小松菜 人参 チンゲンサイ	白菜 生姜 玉ねぎ 筍 もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油	772	36.0	25.1
29	木	ごはん 牛乳 揚げ魚のレモン味 あわせ和え 具だくさん汁	あじ	牛乳	人参	レモン キャベツ 茄子 きゅうり しめじ たくあん 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	763	30.5	23.4
30	金	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きゅうりもみ 沢煮椀 のり佃煮 バナナ	豚肉 うす揚げ	牛乳 のり佃煮	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根 干ししいたけ バナナ	ごはん 砂糖		757	30.1	23.8

※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。