

令和5年 7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		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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人1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	菜めし 牛乳 ◆豚肉の香り揚げ◆白身魚のフライ はりはり和え みそ汁 ○メロンクリームソーダゼリー ○ブルーベリータルト	うす揚げ 豚肉 白身魚のフライ	牛乳	小松菜 人参	切り干し大根 玉ねぎ 白菜 しめじ	菜めし 砂糖 でん粉 メロンクリーム ソーダゼリー ブルーベリータルト	油	835	26.9	26.6	4.6
4	火	食パン（減）牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ あらびきウインナー 海藻サラダ 棒チーズ	鮪 ウインナー	牛乳 海藻ミックス チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	食パン スパゲッティ	オリーブオイル	816	32.1	38.2	5.5
5	水	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ セタゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん 砂糖 春雨 セタゼリー		768	26.0	21.2	2.9
6	木	ごはん 牛乳 ほたてとじゃがいものごまからめ ゆかり和え 豆腐の野菜あんかけ 味付け小魚	ほたて貝 豚肉 豆腐	牛乳 味付け小魚	人参	きゅうり 大根 ゆかり 生姜 玉ねぎ 筍 干ししいたけ 白菜 えのきたけ	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	882	37.8	28.7	2.9
7	金	ごはん 牛乳 肉じゃが さばの塩焼き 炒り大豆あえ すいか	牛肉 さばの塩焼き 大豆	牛乳	人参 いんげん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし すいか	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	903	36.7	31.1	2.8
10	月	ごはん 牛乳 えびと豆腐のうま煮 肉シュマイ ナムル 冷凍りんご	えび 豆腐 肉シュマイ	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ 筍 もやし りんご	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	822	29.7	22.8	3.0
11	火	コッペパン 牛乳 フライドチキン アスパラサラダ ビーンズポタージュ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラ ガス	きゅうり 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル ホワイトルウ	849	35.9	35.1	4.3
12	水	ごはん 牛乳 さんまの生姜味 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	さんまの生姜味 ベーコン 卵 がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 筍	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	798	30.5	25.5	2.7
13	木	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター ひじきのごま和え 冬瓜のそぼろあん 野菜ふりかけ	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッ ター ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ 干ししいたけ 冬瓜 枝豆	ごはん 砂糖 でん粉 野菜ふりかけ	油 ごま	747	26.0	25.2	2.4
14	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神和え フルーツカクテル	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 白菜 福神漬 桃 バインアップル みかん	ごはん 麦 じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	860	24.3	19.7	3.0
18	火	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 梅肉和え 白玉汁 ミニトマト	ふくらぎ うす揚げ	牛乳	小松菜 人参 ミニトマト	生姜 キャベツ 梅肉 ゆかり 大根 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子	油	889	31.8	29.1	2.8
19	水	ごはん 牛乳 いわしのマーマレード煮 チンゲンサイひたし 高野豆腐の錦とじ	いわしのマーマ レード煮 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃが芋 こんにゃく 砂糖		759	34.6	22.1	2.2
20	木	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘みそからめ きざみ和え つみれ汁 冷凍みかん	豚肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	852	31.8	26.4	3.1
21	金	ごはん 牛乳 韓国風すきやき えび包子 枝豆のマリネ	豚肉 焼き豆腐 えび包子	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ きゅうり 枝豆	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油 オリーブオイル	836	33.3	26.3	2.2

※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。