

令和6年 6月予定献立表

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		エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(%)	塩分(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
3	月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き 昆布和え 肉豆腐	ふくらぎの西京焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳 昆布	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく		815	36.9	27.3	2.3	
4	火	食パン 牛乳 チリコンカン こふきいち キャベツスープ ポケッテチーズ	豚肉 金時豆 チーズ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし じゃが芋	食パン 油	784	33.3	32.4	5.0		
5	水	雑穀入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 華風和え すいとん	いか 木綿豆腐	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 雑穀米 米粉 すいとん	油 ごま油	809	33.4	19.8	3.0	
6	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 小松菜のごま和え 関東だき	厚焼き卵 さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参 いんげん	もやし	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	732	28.4	20.7	2.6	
7	金	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 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 干しこいたけ 白菜	ごはん でん粉	油 ごま油	842	25.6	31.9	2.7	
10	月	ごはん 牛乳 あじフライ 海藻サラダ 冬瓜のみそ汁	あじフライ うす揚げ	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 冬瓜	ごはん 砂糖	油 ごま油	747	26.0	25.7	2.8	
11	火	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 ボトフ	チーズオムレツ ベーコン ひよこ豆 豚肉	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 大根	コッペパン じゃが芋	オリーブオイル	815	30.4	33.5	4.1	
12	水	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 はりはり和え 厚揚げと小松菜のごまみそ マーボー	いわしの土佐煮 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	もやし 白菜 切り干し大根 生姜 にんにく 筍 大根 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	893	39.1	31.1	3.1	
13	木	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ よごし 卵とじ	木キ 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	828	36.9	26.2	2.7	
14	金	市中学校総合選手権大会のため、給食なし											

17	月	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 花野菜サラダ	豚肉 卵	牛乳	人参 プロッコリー	にんにく 生姜 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	826	31.7	26.9	3.1
18	火	米粉コッペパン 牛乳 鶏肉とレバーのりんごソース からめ 大根サラダ ビーンズボタージュ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜 人参	生姜 りんご 大根 玉ねぎ	米粉コッペパン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	946	42.2	29.8	4.6
19	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き コーン和え 鶏肉と根菜の煮物 バナナ	さばの塩焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	キャベツ とうもろこし 大根 ごぼう 玉ねぎ バナナ	ごはん こんにゃく 砂糖		897	39.6	31.4	2.3
20	木	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめの中華あえ 塩肉じゃが ヨーグルト	豚肉	牛乳 ししゃも 茎わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラ ガス 人参	きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 ごま油	859	32.0	26.9	3.6
21	金	ごはん 牛乳 肉シユーマイ しょうがひたし とんこつラーメン 大豆ぶりかけ	肉シユーマイ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	きゅうり 生姜 干しこいたけ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 中華めん 大豆ぶりかけ	ごま	879	33.1	21.3	4.5
24	月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 機和えみそ汁	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳 のり	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	707	22.8	24.2	2.5
25	火	食パン 牛乳 チキンハンバーグ グリーンサラダ 野菜とソーセージのトマト煮	チキンハンバーグ ワインナー	牛乳	プロッコリー 人参 トマト	キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油	763	29.3	30.0	4.7
26	水	ごはん 牛乳 えび包子 もずくのチャブチエ にら玉汁	えび包子 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 ビーマン にら	にんにく 玉ねぎ えのきだけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	759	29.0	25.4	2.8
27	木	ごはん 牛乳 魚の梅風味かば焼き あわせ和え ベーコンとじゃがいもの煮物	鰯 ベーコン	牛乳	人参	梅肉 キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	865	32.5	24.6	2.9
28	金	ごはん 牛乳 ビビンバ (焼肉) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (錦糸卵) 中華スープ	牛肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 切り干し大根 もやし 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	740	30.2	25.4	3.2

※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。