

# 令和8年 6月学校給食予定献立表

富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター

※当センターでは、下記の予定献立を基本とし、2種類の献立を同時に調理しています。

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人当り (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	食パン 牛乳 チリコンカン もえ野菜 コーンクリームスープ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし クリームコーン	食パン ジャガイモ 油 ホワイトルウ	767	30.1	29.0	3.7	
2	火	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 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉 油 ごま油	841	25.1	31.9	2.6	
3	水	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 茎わかめのきんぴら すいとん	いか 豚肉 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖 すいとん 油	821	35.4	22.8	3.0	
4	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 青菜のごま和え 関東だき ポケットチーズ	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま	766	32.7	22.9	2.5	
5	金	ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 酢の物 肉豆腐	にしんの昆布煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	800	34.9	27.0	2.5	
8	月	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ 豆サラダ ポトフ いちごジャム	ハムチーズフライ 大豆 鶏肉	牛乳	枝豆 ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ 大根	コッペパン 砂糖 じゃが芋 苺ジャム 油 コーンクリーミー ドレッシング	921	38.1	33.2	4.7	
9	火	ごはん 牛乳 卵ロール 海藻サラダ サッポロラーメン	卵ロール 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 中華めん ごま油	846	30.9	20.5	5.8	
10	水	ごはん 牛乳 さばのくわの葉揚げ よごし 大豆の変身汁	鯖 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳	くわの葉 チンゲンサイ 枝豆 人参	白菜 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 油 ごま	845	37.4	30.0	1.4	
11	木	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きゅうりもみ 炊き合わせ	豚肉 つみれ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	763	31.7	20.3	2.8	
12	金	市総合選手権大会										
15	月	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 ゆでブロッコリー ビーンズポタージュ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳(国産) 生クリーム	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 玉ねぎ	米粉コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋 油 ホワイトルウ	934	44.3	28.2	4.2	
16	火	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き チンゲンサイサラダ 鶏肉と根菜のごま煮 大豆ふりかけ	ふくらぎの西京焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 こんにゃく でん粉 大豆ふりかけ 油 ごま	822	37.4	25.8	2.6	
17	水	ごはん 牛乳 ししゃもフライ わかめの中華あえ 厚揚げのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉 油 ごま油	866	33.8	29.9	2.2	
18	木	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め おひたし みそ汁 パナナ	豚肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ パナナ	ごはん でん粉 じゃが芋 油	808	31.2	24.8	2.5	
19	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 こんにゃくサラダ 冷凍パイ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし パインアップル	ごはん 麦 じゃが芋 こんにゃく 油 カレールウ ごま油	885	31.7	25.9	2.9	
22	月	食パン 牛乳 ホキと大豆のマリアナソースからめ コロコロサラダ かみかみきのこスープ 青のり小魚	ホキ 大豆 豚肉 青のり小魚	牛乳	人参	生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しめじ	食パン でん粉 砂糖 じゃが芋 油	837	40.2	30.1	4.5	
23	火	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え もずくと卵のすまし汁 ぶどうゼリー	えび包子 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 にら	大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 ぶどうゼリー ごま油	754	26.5	21.5	2.4	
24	水	ごはん 牛乳 揚げ魚(あじ)のカレー味 グリーンサラダ ベーコンとじゃがいもの煮物	鰯 ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油	811	31.6	24.0	2.7	
25	木	ごはん 牛乳 ピビンバ(焼肉) ピビンバ(ナムル) ピビンバ(錦糸卵) 中華スープ	豚肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 油 ごま ごま油	735	30.2	26.3	3.3	
26	金	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き ゆかり和え 厚揚げのそぼろ煮	鯖の幽庵焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参 枝豆	白菜 生姜 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 油	809	38.3	27.4	2.0	
29	月	コッペパン 牛乳 あらびきウインナー フレンチサラダ クリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 フレンチドレッシング ホワイトルウ	858	36.9	36.7	4.4	
30	火	ごはん 牛乳 揚げ魚(さば)のレモン味 はくさいのごま和え 冬瓜のみそ汁	鯖 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 玉ねぎ しめじ 冬瓜	ごはん でん粉 砂糖 油 ごま	807	31.2	29.9	2.7	

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※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。 <http://www.tomigakkyuu.com/>