

令和6年

7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	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				
1	月	食パン(減) 牛乳 あらびきウインナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	ウインナー 鯖	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油 オリーブオイル	780	30.0	36.5	4.9
2	火	ごはん 牛乳 ◆魚のカレー揚げ ◆ハムチーズフライ いり大豆和え 具だくさん汁 〇ももゼリー 〇レモンタルト	さば ハムチーズフライ 大豆 うす揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	白菜 玉ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖 ももゼリー レモンタルト	油	852	28.2	27.4	3.0
3	水	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ モス野菜 天の川スープ 冷凍パイ	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 パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 春雨		754	26.2	21.4	3.1
4	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの照り焼き 甘酢和え 豚肉とじゃがいものうま煮	ふくらぎの照り焼き 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		822	35.9	25.6	2.5
5	金	ごはん 牛乳 魚とじゃがいものごまからめ ゆかり和え 親子煮	ホキ 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 ゆかり 玉ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま	892	38.4	31.7	2.3
8	月	コッペパン 牛乳 フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	コッペパン でん粉 砂糖	油 ホワइटルウ	817	36.8	31.6	3.9
9	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	753	29.4	24.3	2.8
10	水	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし 生姜 にんにく 干ししいたけ 荀 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	771	25.9	24.0	3.2
11	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	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター ひじき	小松菜 人参	玉ねぎ 干ししいたけ 冬瓜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	735	25.9	26.1	2.1
12	金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神づけ すいか	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 福神漬 すいか	ごはん	油 カレールウ	736	22.7	22.7	3.0
16	火	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ごまびたし 豆腐の野菜あんかけ	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	851	40.2	27.7	2.7
17	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ はりはりソテー 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	竹輪 ベーコン 鶏肉	牛乳 青のり	ピーマン 人参	玉ねぎ もやし 切り干し大根 荀	ごはん 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	780	29.2	21.7	2.3
18	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 華風和え 韓国風すきやき	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 油	795	32.8	27.6	2.4
19	金	ごはん 牛乳 魚の利久揚げ 酢の物 みそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	860	32.8	34.3	2.6
22	月	食パン 牛乳 卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ 棒チーズ	卵ロール ウインナー いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	食パン 砂糖	油	727	30.6	29.2	4.7
23	火	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘からめ きざみ和え つみれ汁	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白菜	ごはん でん粉 砂糖	油	736	30.3	23.1	2.9

※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/>