

# 7月の予定献立表

富山市立大泉中学校  
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		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きざみ和え 炊き合わせ パナナ	豚肉 がんもどき	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ 筍 きゅうり 大根 パナナ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	827	32.8	22.0	2.3	
4	月	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター もずくのチャプチェ 具だくさん汁 しそかつおふりかけ	豚肉 うす揚げ	牛乳 わかさぎ フリッター もずく	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 しそ鰹ふりかけ	油 ごま油 ごま	783	27.4	28.7	3.1	
5	火	食パン(減) 牛乳 ツナとキャベツのスパゲッティ あらびきウインナー アスパラサラダ 棒チーズ	鮪 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 グリーン アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ レモン きゅうり	食パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ オイル	784	36.0	35.2	5.2	
6	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 鰯の塩焼き いり大豆和え すいか	牛肉 鰯の塩焼き 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし すいか	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	840	40.4	23.3	2.6	
7	木	わかめごはん 牛乳 《選択献立》 ◆ポークパコラ ◆いかフライ きゅうりもみ 沢煮鰯 ●ソーダゼリー ●ブルーベリークレープ	うす揚げ 豚肉 いかフライ	牛乳	人参 水菜	きゅうり 大根 えのきたけ	わかめごはん 小麦粉 ソーダゼリー ブルーベリー クレープ	油	823	27.2	26.8	4.4	
8	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かにたま ナムル 冷凍りんご	豚肉 木綿豆腐 かに玉	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ 筍 干しいたけ もやし りんご	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	849	36.5	28.5	2.5	
11	月	ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろあん ほたての照焼き ベーコンとゴーヤの卵炒め 冷凍みかん	鶏肉 ほたての照焼き ベーコン 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 冬瓜 干しいたけ グリーンピース エリンギ もやし ゴーヤ みかん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	770	30.7	24.1	2.2	
12	火	コッペパン 牛乳 魚のチリソースかけ ゆでブロッコリー コーンポタージュ ミニトマト	ホキ	牛乳	トマト ブロッコリー ミニトマト	にんにく 生姜 ねぎ 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 ごま油 ホワイト ルウ	801	35.2	30.0	4.5	
13	水	ごはん 牛乳 いわしのマーマレード煮 磯和え 厚揚げの錦とじ	いわしの マーマレード煮 厚揚げ 卵	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖		797	33.8	25.9	2.3	
14	木	ごはん 牛乳 あっさりチキン ごまポテト つみれ汁 パナナ	鶏肉 豆腐 つみれ	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 大根 白菜 ねぎ パナナ	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま	795	35.0	19.1	3.3	
15	金	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 梅肉和え ワンタンスープ	鯖	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 梅肉 ゆかり 筍 もやし ねぎ	ごはん 麦 米粉 砂糖 ワンタンの皮	油	817	30.9	25.6	3.0	
19	火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 枝豆のマリネ 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 ズッキーニ きゅうり 枝豆 りんご パイナップル みかん	ごはん じゃが芋 砂糖 ゼリー	油 カレールウ オリーブ オイル	837	24.9	21.1	2.8	
20	水	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の甘からめ そえ野菜 五目みそ汁 味付け小魚	豚肉 大豆 うす揚げ	牛乳 味付け小魚	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	869	36.3	28.9	3.1	
21	木	ごはん 牛乳 韓国風すきやき にんじんシューマイ 昆布和え	豚肉 焼き豆腐 にんじん シューマイ	牛乳 昆布	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ 大根 きゅうり	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	810	31.1	26.6	2.5	

※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。