

7月の予定献立表

1 ブ ロ ッ ク
富山市南学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	副 食	使 用 す る 食 品 名					
				献 立 名	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1	水	五目 ごはん	○	☆星形ハンバーグ 豆腐スープ ☆七夕ゼリー	☆鶏肉 ☆豚肉 豆腐	牛乳	☆にんじん	☆ごぼう ☆しいたけ ☆たけのこ もやし ☆たまねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ しょうが ☆ブルーベリー ☆レモン ☆みかん	精白米 ☆砂糖 ☆水あめ でん粉	
2	木	ごはん	○	揚げ魚のレモン味 親子煮 バナナ	ホキ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ グリーンピース バナナ	精白米 でん粉 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油
3	金	ごはん	○	ハヤシライス フルーツ白玉	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ もも パインアップル	精白米 じゃがいも 白玉団子 砂糖	油
6	月	コッペ パン	△	鶏肉のトマト炒め こふきいも キャベツスープ オレンジジュース	鶏肉 ベーコン		トマト にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油
7	火	ごはん	○	魚のえごまみそかけ あわせあえ 沢煮椀	うす揚げ ふくらぎ	牛乳	小松菜 にんじん	えごまの葉 キャベツ 大根 干しいたけ えのきたけ たくあん	精白米 砂糖 でん粉	油
8	水	ごはん	○	☆千草焼き もずくのチャブチェ ごまけんちん	☆卵 木綿豆腐 豚肉	牛乳 もずく	☆にんじん ピーマン	干しいたけ ☆ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう しょうが にんにく	精白米 こんにゃく ☆砂糖 ☆でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま
9	木	ごはん	○	豚肉のおろし炒め ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 バナナ のり佃煮	豚肉	牛乳 のり佃煮 わかめ	チンゲンサイ にんじん	大根 エリンギ ゆかり ねぎ 白菜 たまねぎ バナナ	精白米 でん粉 じゃがいも	油 ごま
10	金	ごはん	○	☆さばの塩焼き 枝豆 豆腐と野菜のうま煮	豚肉 豆腐 ☆さば	牛乳	いんげん	しいたけ たまねぎ 白菜 たけのこ もやし 枝豆 えのきたけ しょうが	精白米 砂糖 でん粉	
13	月	米粉 コッペ パン	○	☆白えびコロッケ ブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ メロン	☆豚肉 ☆牛肉 ☆白えび ひよこ豆 ウインナー	牛乳	☆にんじん ブロッコリー	☆たまねぎ 白菜 カリフラワー きゅうり メロン	米粉コッペパン ☆でん粉 ☆パン粉 ☆じゃがいも	油 コーンクリーム ドレッシング
14	火	ごはん	○	マーボー豆腐 ☆卵ロール チンゲンサイひたし 冷凍パイ	豚肉 木綿豆腐 ☆卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ パインアップル	精白米 ☆砂糖 ☆小麦たん白 ☆でん粉	ごま油 油
15	水	ごはん	○	☆小あじのから揚げ パンサンズー キムチスープ ☆ブルーベリークレープ	豚肉 ☆豆乳	牛乳 ☆小あじ	にんじん	干しいたけ ☆レモン もやし キャベツ ねぎ ☆ブルーベリー きゅうり キムチ	精白米 ☆パン粉 春雨 ☆でん粉 ☆砂糖 ☆米粉 ☆水あめ	☆油 ごま油
16	木	赤飯	○	☆野菜の肉巻き ごま塩 磯あえ 炊きあわせ	小豆 がんもどき ☆鶏肉	牛乳 のり	☆にんじん ☆いんげん チンゲンサイ	たけのこ 白菜 大根	精白米 ☆砂糖 もち米 じゃがいも こんにゃく	ごま塩
17	金	ごはん	○	高野豆腐とレバーのごまからめ きゅうりもみ なすのみそ汁	高野豆腐 うす揚げ 豚レバー	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ねぎ みょうが なす しめじ	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま
20	月	ごはん	○	☆さんまのマーマレード煮 茎わかめのきんぴら 卵とじ	☆さんま 鶏肉 卵 木綿豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう エリンギ たまねぎ グリーンピース	精白米 ☆砂糖 こんにゃく 麩 ☆マーマレード	油
21	火	ごはん	○	☆春巻き 切干大根のサラダ 南蛮煮	☆鶏肉 豚肉 ☆大豆たん白	牛乳	☆にんじん	きゅうり 切干大根 ☆キャベツ ☆たまねぎ グリーンピース もやし ☆たけのこ	精白米 砂糖 ☆小麦粉 ☆春雨 こんにゃく じゃがいも	油
22	水	ごはん	○	八宝菜 ☆ショウロンボウ わかめと大根のナムル ☆黒糖大豆	うずら卵 ☆大豆 ☆豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	干しいたけ ☆たけのこ ☆しいたけ しょうが にんにく 大根 白菜 ☆キャベツ ☆たまねぎ ヤングコーン	精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆砂糖 ☆春雨	☆油 ☆ラード ごま油
23	木	海の日								
24	金	スポーツの日								
27	月	減量 食パン	○	夏野菜スパゲッティ ウインナー 枝豆サラダ	まぐろ水煮 ウインナー	牛乳	トマト	枝豆 レモン なす キャベツ きゅうり ズッキーニ にんにく とうもろこし たまねぎ	食パン スパゲッティ 砂糖	油
28	火	ごはん	○	☆ふくらぎの照焼き 昆布あえ 呉汁	☆ふくらぎ うす揚げ 大豆	牛乳 昆布	にんじん	白菜 きゅうり ねぎ えのきたけ 大根	精白米 じゃがいも	
29	水	ごはん	○	厚揚げの中華煮込み ☆ほたての照焼き 梅肉あえ	豚肉 ☆ほたてがい 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ 干しいたけ 梅肉 ゆかり しょうが	精白米 ☆砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油
30	木	ごはん	○	☆チーズかまぼこ ベーコンとゴーヤの卵炒め 鶏肉とじゃがいものうま煮 ☆シューアイス	☆卵 鶏肉 ベーコン ☆たい ☆たら	牛乳 ☆チーズ ☆乳	にんじん ゴーヤ いんげん	たけのこ もやし たまねぎ エリンギ	精白米 ☆砂糖 ☆小麦粉 ☆水あめ じゃがいも	ごま油
31	金	ごはん	○	☆揚げ出し豆腐のごまだれかけ いり大豆あえ 冬瓜のみそ汁 冷凍みかん	☆豆乳 ☆大豆 うす揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 冬瓜 しめじ ねぎ みかん	精白米 砂糖 ☆でん粉 ☆小麦たん白	油 ごま

※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。

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料