

# 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 热や力になるもの	
				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 ☆七タゼリー	☆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 ☆水あめ	☆砂糖 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 グリンピース バナナ	精白米 小麦粉	でん粉 こんにゃく 砂糖	油 じゃがいも
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 バインアップル	精白米 白玉団子	じゃがいも 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 でん粉	砂糖	油
8	水	ごはん	○	☆千草焼き もずくのチャプチエ 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 ☆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	チングンサイ 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 じゃがいも	でん粉	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 でん粉	砂糖	
13	月	米粉コッペパン	○	☆白えびコロッケ プロッコリーサラダ 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 コーンクリーミー ドレッシング
14	火	ごはん	○	マーボー豆腐 ☆卵ロール チングンサイひたし 冷凍パイン	豚肉 木綿豆腐 ☆卵	牛乳	にんじん チングンサイ	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 ☆小麦たん白 ☆でん粉	☆砂糖	ごま油 油
15	水	ごはん	○	☆小あじのから揚げ パンサンスー 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 春雨 ☆パン粉	☆砂糖 ☆でん粉 ☆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 チングンサイ	たけのこ 白菜 大根	精白米 もち米	☆砂糖 じゃがいも	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 みようが なす しめじ	精白米 でん粉	砂糖 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 こんにゃく ☆マーマレード	☆砂糖 麸	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 ☆春雨	砂糖 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	牛乳 わかめ いか	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 ☆でん粉	☆小麦粉 ☆砂糖	☆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 ワインナー 枝豆サラダ	まぐろ水煮 ワインナー	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 吳汁	☆ふくらぎ うす揚げ 大豆 昆布	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 チングンサイ	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 こんにゃく でん粉	☆砂糖	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 ☆チーズ ☆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 ☆小麦粉	☆砂糖 ☆水あめ	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 ☆でん粉 ☆小麦たん白	砂糖	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