

6月の予定献立表

富山市立興南中学校
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	火	ごはん	○	ちくわの南部揚げ 春雨サラダ かきたま汁 冷凍りんご	ちくわ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ きゅうり りんご	精白米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま ごま油	
2	水	ごはん	○	魚の南蛮づけ いり大豆あえ 関東だき	しいら 大豆 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	たまねぎ 白菜 大根	精白米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	
3	木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き きゅうりもみ わかめスープ バレンシアオレンジ	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが きゅうり たけのこ もやし たまねぎ ねぎ 干しいたけ バレンシアオレンジ	精白米 砂糖 こんにゃく	油	
4	金	ごはん	○	☆さわらの塩焼き アスパラソテー じゃがいもと豚肉のみそ煮込み	☆さわら 豚肉	牛乳	グリーンアスパラガス にんじん	エリンギ とうもろこし たけのこ 大根	精白米 じゃがいも	油	
7	月	コッペパン	○	鶏肉のトマト炒め 冷製ポテト マカロニスープ すいか	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく しめじ セロリー たまねぎ キャベツ すいか	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	油	
8	火	ごはん	○	八宝菜 ☆かぼちゃ天ぷら 甘酢あえ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン ☆かぼちゃ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく 白菜 もやし きゅうり 干しいたけ ヤングコーン	精白米 ☆小麦粉 砂糖 ☆でん粉	油	
9	水	ごはん	△	さっぱりラーメン ☆かにシュマイ ブロッコリーサラダ しそかつおふりかけ 飲むヨーグルト	豚肉 ☆たら ☆かに	飲むヨーグルト	チンゲンサイ ブロッコリー	☆たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ キャベツ	精白米 ☆小麦粉 ☆でん粉 ☆砂糖 中華麺 しそかつおふりかけ	油 ☆ラード	
10	木	ごはん	○	☆さばの照焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁 パナナ	☆さば 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たけのこ 白菜 しめじ ねぎ パナナ	精白米 こんにゃく 砂糖	油 ごま	
11	金	ごはん	○	大豆とホタテのごまからめ 昆布あえ 卵とじ	ほたてがい 大豆 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	かぶ たまねぎ グリーンピース	精白米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	
14	月	コッペパン	○	☆わかさぎのフリッター グリーンサラダ かぼちゃポタージュ フルーツゼリーミックス		牛乳 ☆わかさぎ チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス にんじん かぼちゃ	もも たまねぎ みかん きゅうり パインアップル	コッペパン ☆小麦粉 ☆パン粉 ☆でん粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 オリーブオイル ホワイトルウ	
15	火	ごはん	○	☆ふくらぎの西京焼き ひじきのソテー 豆腐の野菜あんかけ	豚肉 豆腐 ベーコン ☆ふくらぎ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 たけのこ しょうが たまねぎ 白菜 しめじ もやし えのきたけ とうもろこし	精白米 砂糖 でん粉	油	
16	水	麦ごはん	○	かみかみカレー ゆで卵 切干大根のサラダ ☆味付小魚	鶏肉 いんげん豆 卵	牛乳 ☆かたくちいわし	にんじん	切干大根 しょうが たまねぎ ごぼう エリンギ キャベツ もやし にんにく	精白米 麦 じゃがいも ☆砂糖	油 ごま油 カレールウ	
17	木	ごはん	○	魚のえごまみそかけ 小松菜ひたし 鶏肉とじゃがいものごま煮 ミニトマト 冷凍みかん	ホキ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ミニトマト	えごまの葉 干しいたけ キャベツ 大根 みかん	精白米 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	
18	金	中学校選手権大会									
21	月	米粉コッペパン	○	☆ミートボール ひよこ豆のオリーブオイル炒め 卵とレタスのスープ	☆鶏肉 ☆豚肉 ☆大豆 卵 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー トマト	☆たまねぎ にんにく エリンギ とうもろこし レタス ☆しょうが	米粉コッペパン ☆砂糖 ☆パン粉 じゃがいも	オリーブオイル ☆ラード	
22	火	ごはん	○	厚揚げのみそ炒め ☆さわらの幽庵焼き 酢のもの メロン	豚肉 厚揚げ ☆さわら	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ もやし メロン	精白米 砂糖 でん粉	油	
23	水	ごはん	○	鶏肉のから揚げ よごし 冬瓜の吉野煮	鶏肉 えび	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ 冬瓜 しめじ 枝豆	精白米 小麦粉 砂糖	油 ごま	
24	木	ごはん	○	鶏肉と野菜のうま煮 ☆いわしの梅煮 塩ナムル	鶏肉 ☆いわし	牛乳	にら いんげん にんじん	☆梅肉 たけのこ もやし	精白米 じゃがいも こんにゃく ☆砂糖	ごま油	
25	金	五目ごはん	○	☆アジフライ きざみあえ うち豆汁	☆鶏肉 ☆あじ 大豆 木綿豆腐	牛乳	☆にんじん	☆たけのこ ☆しいたけ ☆ごぼう キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	精白米 こんにゃく ☆砂糖 ☆パン粉 ☆小麦粉	油 ごま	
28	月	食パン	○	ポークチャップ そえ野菜 かぶのシチュー パナナ メーブルジャム	豚肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ パナナ	食パン 砂糖 じゃがいも メーブルジャム	油 ホワイトルウ	
29	火	ごはん	○	魚の竜田揚げ ゆかりあえ 親子煮	さけ 鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし ゆかり たまねぎ	精白米 こんにゃく でん粉 米粉 砂糖	油	
30	水	ごはん	○	☆星形ハンバーグ コーンサラダ 天の川スープ セタデザート	☆鶏肉 ☆豚肉 ベーコン ☆豆乳	牛乳	にんじん オクラ	☆たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 ☆みかん	精白米 ☆砂糖 でん粉 春雨	オリーブオイル ☆ラード	

※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