

# 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 热や力になるもの			
				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 ねぎ りんご	えのきだけ きゅうり	精白米 小麦粉 砂糖	でん粉 春雨	油 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 大根	白菜	精白米 砂糖	でん粉 こんにゃく	油	
3	木	ごはん	○	豚肉のしおが焼き 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 もやし 干しいたけ	きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ バレンシアオレンジ	精白米	砂糖	油	
4	金	ごはん	○	☆さわらの塩焼き アスピラソテー 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 たけのこ	とうもろこし 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 セロリー キャベツ	しめじ たまねぎ すいか	コッペパン でん粉 マカロニ	砂糖 じゃがいも	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	たまねぎ にんにく 干しいたけ	しょうが 白菜 もやし ヤングコーン	精白米	☆小麦粉 砂糖	☆でん粉	油
9	水	ごはん	△	さっぽろラーメン ☆かにシューマイ ブロッコリーサラダ しそかつおぶりかけ 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 キャベツ	もやし とうもろこし ねぎ	精白米 ☆でん粉 中華麺	☆小麦粉 ☆砂糖	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 バナナ	☆さば 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん いんげん	たけのこ しめじ バナナ	白菜 ねぎ	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 グリンピース	たまねぎ	精白米 こんにゃく じゃがいも	でん粉 砂糖	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 かぼちゃボタージュ 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 みかん パインアップル	たまねぎ きゅうり	しめじ ゼリー	コッペパン ☆パン粉 オリーブオイル	☆でん粉 砂糖 じゃがいも	☆小麦粉 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 白菜 しめじ えのきだけ	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 たまねぎ	しょうが ごぼう エリンギ キャベツ もやし	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 キャベツ みかん	干ししいたけ 大根	精白米 砂糖	でん粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	
18	金			<b>中学校選手権大会</b>									
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	プロッコリー トマト	☆たまねぎ エリンギ レタス	にんにく とうもろこし しょようが	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	たけのこ チンゲンサイ	きゅうり しょうが もやし メロン	精白米 でん粉	砂糖	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 冬瓜	たまねぎ しめじ 枝豆	精白米 砂糖	でん粉	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 もやし	たけのこ しめじ	精白米 こんにゃく ☆砂糖	じゃがいも ☆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 ☆ごぼう きゅうり	☆しいたけ キャベツ 大根	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 バナナ メープルジャム	豚肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	プロッコリー にんじん	キャベツ かぶ	たまねぎ バナナ	食パン じゃがいも メープルジャム	砂糖	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 ゆかり	もやし たまねぎ	精白米 でん粉 米粉	砂糖 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 七タデザート	☆鶏肉 ☆豚肉 ベーコン ☆豆乳	牛乳	にんじん オクラ	☆たまねぎ きゅうり 白菜	キャベツ とうもろこし ☆みかん	精白米 でん粉 春雨	☆砂糖 ☆砂糖	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