

7月の予定献立表

富山市立興南学校
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	木	ごはん	○	魚の野菜あんからめ 華風あえ 豆腐スープ	ぶり 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ しめじ もやし 大根	精白米 じゃがいも でん粉 砂糖	ごま油 油
2	金	ごはん	○	☆えびパオツ もずくのチャプチェ みそ汁 冷凍パイ	☆えび ☆たら 豚肉 うす揚げ	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	☆枝豆 にんにく たまねぎ えのきたけ パインアップル ☆たけのこ ねぎ	精白米 ☆でん粉 砂糖 じゃがいも	☆ラード 油 ごま油 ごま
5	月	減量食パン	○	ツナとトマトのスパゲッティ ☆オムレツ 海そうサラダ ヨーグルト	ツナ ☆卵	牛乳 海そうミックス ヨーグルト	にんじん トマト グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	減量食パン スパゲッティ ☆砂糖 ☆でん粉	オリーブオイル ごま油 ☆油
6	火	ごはん	○	《選択献立》 ◆魚のカレー揚げ ◆☆ハムチーズフライ 甘みそあえ 具だくさん汁 ●☆ソーダゼリー ●☆シークワサータルト	ホキ ☆豚肉 ☆鶏肉 大豆	牛乳 ☆チーズ ☆豆乳	にんじん 小松菜	☆たまねぎ きゅうり とうもろこし 白菜 しょうが えのきたけ	精白米 ☆でん粉 ☆パン粉 ☆小麦粉 ☆砂糖 ☆水あめ ☆米粉	油 ☆ラード
7	水	ごはん	○	肉じゃが ☆さわらの塩焼き はりはりあえ すいか	豚肉 ☆さわら	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 切干大根 すいか	精白米 こんにやく じゃがいも 砂糖	油 ごま
8	木	ごはん	○	マーボー豆腐 ☆にんじんシューマイ ナムル 冷凍りんご	豚肉 木綿豆腐 ☆たら	牛乳	☆にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 干ししいたけ ☆たまねぎ もやし たけのこ りんご	精白米 ☆砂糖 ☆でん粉 ☆小麦粉	油 ☆ごま油 ☆ラード
9	金	ごはん	○	☆小あじのから揚げ チンゲンサイひたし 豚汁	☆あじ 豚肉 うす揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	☆しょうが ☆にんにく 白菜 大根 ねぎ	精白米 こんにやく じゃがいも ☆小麦粉	油
12	月	米粉コッペパン	○	ホキのフリッター アスパラサラダ ポテトスープ 棒チーズ オレンジジュース	ホキ ベーコン	チーズ	グリーンアスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	米粉コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油
13	火	ごはん	○	あっさりチキン こふきいも 沢煮椀	鶏肉 うす揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 大根 干ししいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも	
14	水	ごはん	○	韓国風すきやき ☆いわしの紀州煮 きざみあえ	豚肉 焼き豆腐 ☆いわし	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ☆梅肉	精白米 こんにやく ☆砂糖	油 ごま油
15	木	ごはん	○	高野豆腐とレバーのごまからめ 枝豆 ワントンスープ 冷凍みかん	高野豆腐 豚レバー	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 たけのこ もやし 干ししいたけ ねぎ みかん	精白米 じゃがいも でん粉 砂糖 ワントン	油 ごま
16	金	麦ごはん	○	夏野菜カレー ☆卵ロール フルーツカクテル	豚肉 ☆卵	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす もも パインアップル みかん	精白米 麦 じゃがいも ☆でん粉 ☆砂糖	☆油 カレールウ
19	月	ごはん	○	厚揚げの中華煮込み 小魚入りフライビーンズ 酢の物	鶏肉 厚揚げ うずら卵 ひよこ豆 かたくちいわし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 大根 きゅうり	精白米 こんにやく 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油
20	火	ごはん	○	☆さばの銀紙焼き ごまあえ 冬瓜のそぼろあん バナナ	☆さば 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 たまねぎ 干ししいたけ 冬瓜 グリーンピース バナナ	精白米 ☆砂糖 でん粉 ☆米粉	ごま油

※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