

令和7年 7月予定献立表

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター いり大豆和え 塩肉じゃが	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	798	29.4	26.2	2.1
2	水	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 七タゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 七タゼリー		733	24.3	20.5	2.6
3	木	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 甘酢和え 親子煮	にしんの生姜味 鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく		821	38.9	28.1	2.6
4	金	ごはん 牛乳 さばのレモン味 ひじきのごま和え 冬瓜スープ	さば 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	レモン 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜 生姜 ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	818	33.1	30.5	3.3
7	月	コッペパン 牛乳 フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	グリーンアスパラガス 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワइटルウ	822	37.7	29.5	3.9
8	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ベーコンとゴーヤの卵炒め 炊き合わせ	いわしの梅煮 ベーコン 卵 がんもどき	牛乳	人参	エリンギ もやし ゴーヤ 大根	ごはん 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油	758	30.4	21.4	2.9
9	水	ごはん 牛乳 野菜シューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	野菜シューマイ えび 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	790	27.7	24.9	3.0
10	木	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神づけ すいか ポケットチーズ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 福神漬 すいか	ごはん じゃが芋	油 カレールウ	788	25.3	23.4	3.0
11	金	ごはん 牛乳 ◆ホキの竜田揚げ ◆メンチカツ おひたし 具だくさん汁 ○みかんゼリー ○ブルーベリークレープ	選 択 献 立 ホキ メンチカツ うす揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 みかんゼリー ブルーベリークレープ	油	779	25.0	21.0	2.4
14	月	食パン 牛乳 卵ロール フレンチサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	卵ロール ウインナー いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ セロリー 玉ねぎ	食パン じゃが芋 砂糖 チョコレートク リーム	フレンチドレッシ ング	812	30.7	29.7	4.5
15	火	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまだれかけ 香味和え じゃがいもの南蛮煮	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし ねぎ 生姜 筍	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	油 ごま ごま油	772	27.9	24.9	2.0
16	水	ごはん 牛乳 豚肉キムチ丼 きゅうりもみ 豆腐ともずくのスープ 冷凍パイ	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にら 人参	玉ねぎ キムチ きゅうり もやし 白菜 パイナップル	ごはん 砂糖	油 ごま油	722	28.4	24.9	3.3
17	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵 枝豆のマリネ 韓国風すきやき 味付け小魚	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 味付け小魚	枝豆 人参	玉ねぎ きゅうり にんにく 生姜 白菜 ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 こんにやく	油 ごま油	834	40.0	27.3	2.7
18	金	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘からめ きざみ和え つみれ汁	鶏肉 大豆 つみれ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 白菜	ごはん 米粉 砂糖	油	735	31.9	23.3	2.5
21	月	海 の 日 										
22	火	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き 酢の物 みそ汁	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	851	31.0	30.2	2.9
23	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き ごまびたし 豆腐の野菜あんかけ	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	851	40.2	27.7	2.7
24	木	終 業 式										

※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。
※加工食品は、主な食材の食品群に表示されています。
※7月11日（金）の栄養量は平均値を表示しています。