

| 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人1食あたり<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |                                                                       | 1群                        | 2群                  | 3群                     | 4群                                    | 5群                                  | 6群             |                   |            |           |           |
| 1   | 火 | 食パン(減) 牛乳<br>あらびきウインナー<br>コールスローサラダ<br>ツナとトマトのスバゲッティ                  | ウインナー<br>まぐろ              | 牛乳                  | 人参<br>トマト              | キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく 玉ねぎ<br>しめじ       | 食パン 砂糖<br>スバゲッティ                    | 油              | 780               | 30.0       | 36.5      | 4.9       |
| 2   | 水 | ごはん 牛乳<br>わかさぎのフリッター<br>いり大豆和え<br>塩肉じゃが                               | 大豆<br>豚肉                  | 牛乳<br>わかさぎフリッ<br>ター | チンゲンサイ<br>人参 いんげん      | もやし<br>玉ねぎ                            | ごはん 砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋             | 油              | 798               | 29.4       | 26.2      | 2.1       |
| 3   | 木 | ごはん 牛乳<br>星形ハンバーグ そえ野菜<br>天の川スープ<br>七タゼリー                             | ハンバーグ<br>ベーコン             | 牛乳                  | ブロッコリー<br>人参           | キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし                    | ごはん 砂糖<br>でん粉 春雨<br>七タゼリー           |                | 733               | 24.3       | 20.5      | 2.6       |
| 4   | 金 | ごはん 牛乳<br>にしんの生姜味 甘酢和え<br>親子煮                                         | にしんの生姜味<br>鶏肉 厚揚げ<br>卵    | 牛乳                  | 人参                     | きゅうり<br>大根<br>玉ねぎ                     | ごはん 砂糖<br>こんにゃく                     |                | 821               | 38.9       | 28.1      | 2.6       |
| 7   | 月 | ごはん 牛乳<br>野菜シューマイ ナムル<br>えびと豆腐のうま煮                                    | 野菜シューマイ<br>えび 豆腐          | 牛乳                  | 小松菜<br>人参              | もやし 生姜<br>にんにく<br>干ししいたけ<br>白菜 ねぎ     | ごはん 砂糖<br>でん粉                       | ごま油 ごま 油       | 790               | 27.7       | 24.9      | 3.0       |
| 8   | 火 | コッペパン 牛乳<br>フライドチキン<br>アスパラサラダ<br>コーンポタージュ                            | 鶏肉<br>いんげん豆               | 牛乳<br>脱脂粉乳          | グリーンアスパラガス<br>人参       | きゅうり 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>クリームコーン         | コッペパン<br>でん粉 砂糖<br>じゃが芋             | 油 ホワイトルウ       | 822               | 37.7       | 29.5      | 3.9       |
| 9   | 水 | ごはん 牛乳 いわしの梅煮<br>ベーコンとゴーヤの卵炒め<br>炊き合わせ                                | いわしの梅煮<br>ベーコン 卵<br>がんもどき | 牛乳                  | 人参                     | エリンギ もやし<br>ゴーヤ 大根                    | ごはん 砂糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋             | ごま油            | 758               | 30.4       | 21.4      | 2.9       |
| 10  | 木 | ごはん 牛乳<br>◆ホキの竜田揚げ<br>◆メンチカツ<br>おひたし 具だくさん汁<br>○みかんゼリー<br>○ブルーベリークレープ | ホキ<br>メンチカツ<br>うす揚げ       | 牛乳                  | 人参                     | 生姜 キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ<br>大根 ねぎ       | ごはん でん粉<br>みかんゼリー<br>ブルーベリーク<br>レープ | 油              | 779               | 25.0       | 21.0      | 2.4       |
| 11  | 金 | ごはん 牛乳 夏野菜カレー<br>福神づけ すいか<br>ポケットチーズ                                  | 豚肉                        | 牛乳<br>チーズ           | 人参 かぼちゃ<br>トマト<br>ピーマン | にんにく 生姜<br>玉ねぎ なす<br>福神漬 すいか          | ごはん<br>じゃが芋                         | 油<br>カレールウ     | 788               | 25.3       | 23.4      | 3.0       |
| 14  | 月 | ごはん 牛乳<br>さばの銀紙焼き<br>ごまびたし<br>豆腐の野菜あんかけ                               | さばの銀紙焼き<br>豚肉 木綿豆腐        | 牛乳                  | チンゲンサイ<br>人参           | 白菜 生姜 玉ねぎ<br>えのきたけ<br>干ししいたけ<br>もやし   | ごはん 砂糖<br>でん粉                       | ごま 油<br>ごま油    | 851               | 40.2       | 27.7      | 2.7       |
| 15  | 火 | 食パン 牛乳<br>卵ロール<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ<br>チョコレートクリーム                    | 卵ロール<br>ウインナー<br>いんげん豆    | 牛乳                  | ブロッコリー<br>人参<br>トマト    | キャベツ<br>セロリー<br>玉ねぎ                   | 食パン<br>じゃが芋<br>砂糖<br>チョコレートク<br>リーム | フレンチドレッシ<br>ング | 812               | 30.7       | 29.7      | 4.5       |
| 16  | 水 | ごはん 牛乳<br>揚げ出し豆腐のごまだれかけ<br>香味和え<br>じゃがいもの南蛮煮                          | 揚げ出し豆腐<br>鶏肉              | 牛乳                  | 小松菜<br>人参              | もやし ねぎ<br>生姜<br>筍                     | ごはん 砂糖<br>でん粉<br>こんにゃく<br>じゃが芋      | 油 ごま<br>ごま油    | 772               | 27.9       | 24.9      | 2.0       |
| 17  | 木 | ごはん 牛乳<br>鶏肉と大豆の甘からめ<br>きざみ和え<br>つみれ汁                                 | 鶏肉<br>大豆<br>つみれ           | 牛乳                  | 人参                     | キャベツ<br>きゅうり 大根<br>白菜                 | ごはん 米粉 砂糖                           | 油              | 735               | 31.9       | 23.3      | 2.5       |
| 18  | 金 | ごはん 牛乳<br>厚焼き卵<br>枝豆のマリネ<br>韓国風すきやき<br>味付け小魚                          | 厚焼き卵<br>豚肉<br>焼き豆腐        | 牛乳<br>味付け小魚         | 枝豆<br>人参               | 玉ねぎ きゅうり<br>にんにく 生姜<br>白菜 ねぎ<br>えのきたけ | ごはん 砂糖<br>こんにゃく                     | 油<br>ごま油       | 834               | 40.0       | 27.3      | 2.7       |
| 21  | 月 | 海 の 日                                                                 |                           |                     |                        |                                       |                                     |                |                   |            |           |           |
| 22  | 火 | ごはん 牛乳 豚肉キムチ丼<br>きゅうりもみ<br>豆腐ともずくのスープ<br>冷凍パイン                        | 豚肉<br>豆腐                  | 牛乳<br>もずく           | にら<br>人参               | 玉ねぎ キムチ<br>きゅうり もやし<br>白菜<br>パインアップル  | ごはん<br>砂糖                           | 油<br>ごま油       | 722               | 28.4       | 24.9      | 3.3       |
| 23  | 水 | ごはん 牛乳<br>ふくらぎのかば焼き<br>酢の物<br>みそ汁                                     | ふくらぎ<br>うす揚げ              | 牛乳<br>わかめ           | 人参                     | キャベツ<br>玉ねぎ                           | ごはん でん粉<br>砂糖 じゃが芋                  | 油              | 851               | 31.0       | 30.2      | 2.9       |
| 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10日（木）の栄養量は平均値を表示しています。