

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		17料* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	ごはん 牛乳 にしんの生姜味 甘酢和え 卵とじ	にしんの生姜味 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく		840	39.2	29.7	2.6
2	木	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ セタゼリー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 セタゼリー		734	24.3	20.5	2.6
3	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター いり大豆和え 肉じゃが のり佃煮	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター のり佃煮	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	797	29.3	25.3	2.5
6	月	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き コーンとえ 鶏肉とじゃがいもの南蛮煮	ふくらぎ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし 筍	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	870	34.5	27.2	2.1
7	火	食パン(減) 牛乳 ミートボール コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ パナナ	ミートボール まぐろ	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ パナナ	食パン 砂糖 スパゲッティ	油	783	30.8	28.3	4.7
8	水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ たまごともずくのスープ	照焼きチキン 木綿豆腐 卵	牛乳 もずく	ブロッコリー グリーンアスパラガ ス 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ	ごはん でん粉		727	29.7	26.1	3.0
9	木	ごはん 牛乳 にんじんシューマイ ナムル えびと豆腐のうま煮	にんじんシューマイ えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 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	773	29.6	24.1	3.2
10	金	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の甘からめ ゆかり和え 白玉汁	鶏肉 ひよこ豆 うす揚げ	牛乳	小松菜 ゆかり 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 白玉団子	油	822	31.0	22.0	2.0
13	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き あわせ和え 豆腐の野菜あんかけ	さばの銀紙焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり たくあん 生姜 玉ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	847	40.0	27.0	3.0
14	火	コッペパン 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ クリームスープ	鶏肉 ウィンナー いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳(国産) 生クリーム	ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	860	39.0	33.2	4.1
15	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 枝豆のマリネ 韓国風すきやき	厚焼き卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳	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 こんにゃく	油 ごま油	808	35.1	27.6	2.3
16	木	ごはん 牛乳 ◆ホキの香り揚げ ◆メンチカツ ごまびたし 具だくさん汁 ●はちみつレモンゼリー ●豆乳プリンタルト	ホキ メンチカツ 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 はちみつレモンゼ リー 豆乳プリンタルト	ごま	895	29.2	25.4	3.1
17	金	ごはん 牛乳 夏野菜カレー 福神和え すいかのフルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ 茄子 白菜 福神漬 すいか 桃 パインアップル	ごはん じゃが芋 砂糖	油 カレールウ	785	23.5	21.3	2.9
20	月	海の日 										
21	火	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそかけ しょうがびたし つみれ汁 ポケットチーズ	揚げ出し豆腐 豚肉 つみれ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	733	25.5	26.3	2.9
22	水	ごはん 牛乳 ハムステーキ 中華サラダ 豆乳坦々春雨スープ	ハムステーキ 豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	大根 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ	ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま	800	30.2	29.0	3.7
23	木	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 さつま揚げ 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 こんにゃく じゃが芋	ごま油	792	32.9	21.3	3.1
24	金	終業式										

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16日(木)の栄養量は平均値を表示しています。