

# 令和8年 6月学校給食予定献立表

富山市立豊田小学校  
富山市立義務教育学校水橋学園(前期)

富山市北学校給食センター

※当センターでは、下記の予定献立を基本とし、2種類の献立を同時に調理しています。

実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		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群 (kcal)	2群 (g)	3群 (%)	4群 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	ごはん 牛乳 にしんの昆布煮 酢の物 肉豆腐	にしんの昆布煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく	599	27.9	30.4	2.0	
2 火	食パン 牛乳 チリコンカン そえ野菜 コーンクリームスープ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし クリームコーン	食パン ジャガイモ 油 ホワイトレウ	536	22.1	32.2	2.4	
水橋学園給食なし											
3 水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 青菜のごま和え 関東だき ポケットチーズ	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	576	26.3	27.2	2.1	
4 木	ごはん 牛乳 春巻き 塩ナムル 八宝菜	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	ごはん でん粉 油 ごま油	611	20.0	34.2	1.9	
5 金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 荻わかめのきんぴら すいとん	いか 豚肉 木綿豆腐	牛乳 荻わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖 すいとん	613	27.9	25.8	2.4	
8 月	ごはん 牛乳 いわしの土佐煮 小松菜ひたし マーボー高野豆腐	いわしの土佐煮 豚肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 菊 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	563	27.5	28.1	2.6	
9 火	コッペパン 牛乳 ハムチーズフライ 豆サラダ ポトフ いちごジャム	ハムチーズフライ 大豆 鶏肉	牛乳	枝豆 ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ 大根	コッペパン 砂糖 じゃが芋 苺ジャム	650	27.6	35.6	3.4	
10 水	ごはん 牛乳 卵ロール 海菜サラダ サッポロラーメン	卵ロール 豚肉	牛乳 海菜ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 中華めん ごま油	634	24.8	23.7	4.5	
11 木	ごはん 牛乳 さばのくわの葉揚げ よごし 大豆の爰身汁	鯖 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳	くわの葉 チンゲンサイ 枝豆 人参	白菜 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	637	30.5	33.5	1.1	
12 金	ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー きゅうりもみ 炊き合わせ	豚肉 つみれ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	566	25.0	23.7	2.0	
15 月	ごはん 牛乳 ふくらぎの西京焼き チンゲンサイサラダ 鶏肉と根菜のごま煮 大豆ふりかけ	ふくらぎの西京焼き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 玉ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 こんにゃく でん粉 大豆ふりかけ	647	30.8	28.9	2.2	
16 火	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーのりんごソースからめ ゆでブロッコリー ピーズポタージュ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳(国産) 生クリーム	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 玉ねぎ	米粉コッペパン でん粉 砂糖 じゃが芋	654	32.1	31.1	2.9	
17 水	ごはん 牛乳 カレーライス ゆで卵 こんにゃくサラダ 冷凍パイ	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし パイナップル	ごはん ジャガイモ こんにゃく 油 カレールフ ごま油	659	26.1	30.5	2.4	
18 木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ わかめの中華あえ 厚揚げのみそ炒め ヨーグルト	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガス 人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 でん粉	676	28.5	33.2	1.8	
19 金	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め おひたし みそ汁 バナナ	豚肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ バナナ	ごはん でん粉 じゃが芋	612	24.9	27.4	1.8	
22 月	ごはん 牛乳 さわらの歯庵焼き ゆかり和え 厚揚げのそぼろ煮	鯖の歯庵焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参 枝豆	白菜 生姜 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	610	31.0	30.8	1.6	
23 火	食パン 牛乳 ホキと大豆のマリアナソースからめ コロコロサラダ かみかみきのこスープ 青のり小魚	ホキ 大豆 豚肉 青のり小魚	牛乳	人参	生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しめじ	食パン でん粉 砂糖 ジャガイモ	598	30.7	33.6	3.1	
24 水	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼肉) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(錦糸卵) 中華スープ	豚肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖	547	24.0	29.9	2.5	
25 木	ごはん 牛乳 揚げ魚(あじ)のカレー味 グリーンサラダ ベーコンとじゃがいもの煮物	鰯 ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	607	25.8	27.3	2.3	
26 金	ごはん 牛乳 華風和え もずくと卵のすまし汁 ぶどうゼリー	えび包子 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 にら	大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 ぶどうゼリー	589	22.1	25.1	2.0	
29 月	ごはん 牛乳 揚げ魚(さば)のレモン味 はくさいのごま和え 冬瓜のみそ汁	鯖 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	レモン 白菜 玉ねぎ しめじ 冬瓜	ごはん でん粉 砂糖	607	25.5	33.4	2.2	
30 火	コッペパン 牛乳 あらびきウインナー フレンチサラダ クリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 フレンチドレッシング ホワイトレウ	599	27.1	39.7	3.2	

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※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。 <http://www.tomigakkyuu.com/>