

令和8年 6月学校給食予定献立表

富山市立水橋幼稚園
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	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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (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		479	22.9	32.9	1.7
2 火	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	ごま	472	22.2	29.9	1.8
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	512	17.4	36.9	1.7
5 金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ さわかめのきんぴら すいとん	いか 豚肉 木綿豆腐	牛乳 さわかめ	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	油	492	23.4	28.4	1.8
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	油 ごま油	442	21.4	30.7	2.1
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	油 コーンクリーミードレ ッシング	572	24.2	36.2	2.8
10 水	ごはん 牛乳 卵ロール 海藻サラダ サッポロラーメン	卵ロール 豚肉	牛乳 海藻ミックス	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	499	20.3	26.9	3.6
11 木	ごはん 牛乳 さばのくわの菜揚げ 揚げ 大豆の变身汁	鯖 木綿豆腐 大豆 豆腐	牛乳	くわの菜 チンゲンサイ 枝豆 人参	白菜 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	515	25.4	36.0	1.0
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		458	20.9	26.5	1.7
15 月	麦ごはん 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 麦 砂糖 こんにゃく でん粉 大豆ふりかけ	油 ごま	526	25.5	31.3	1.9
16 火	米粉コッペパン 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	油 ホワイトルウ	548	27.0	32.2	2.5
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 パインアップル	ごはん じゃが芋 こんにゃく	油 カレールウ ごま油	552	22.9	33.3	2.1
18 木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ わかめの中巻あえ 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	油 ごま油	534	22.7	35.1	1.4
19 金	ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め おひたし みそ汁 パナナ	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 パナナ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	503	21.0	29.5	1.5
22 月	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き ゆかり和え 厚揚げのそぼろ煮	鯖の幽庵焼き 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	油	509	27.7	33.6	1.5
23 火	食パン 牛乳 ホキと大豆のマリアソースからめ 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 じゃが芋	油	509	26.6	34.7	2.8
24 水	ごはん 牛乳 ピビンバ (焼肉) ピビンバ (ナムル) ピビンバ (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	油 ごま ごま油	440	20.2	32.9	2.0
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	鯖 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	油	493	21.6	29.6	1.8
26 金	ごはん 牛乳 えび包子 華風和え もずく卵のすまし汁 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	ごま油	454	17.5	26.8	1.6
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	油 ごま	490	21.5	36.0	1.8
30 火	コッペパン 牛乳 あらびきウィンナー フレンチサラダ クリーム煮	ウィンナー 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 ホワイトルウ	474	21.9	37.8	2.5

※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/>