

令和8年 7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	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	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 ごんにゃく		503	25.5	35.4	1.7
2	木	ごはん 牛乳 星形ハンバーグ モえ野菜 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		461	16.9	26.2	1.7
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 ごんにゃく じゃが芋	油	482	19.7	31.0	1.8
6	月	ごはん 牛乳 ふくらぎのかば焼き コーンと和え 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 ごんにゃく じゃが芋	油	530	23.4	33.1	1.2
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 鯖	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	532	21.2	29.3	3.3
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		440	20.2	33.3	2.1
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 干ししいたけ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	433	18.9	29.7	1.8
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 (幼: すまし汁)	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	494	20.7	27.7	1.3
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 えのきたけ 干ししいたけ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	540	28.8	33.3	2.3
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 ウインナー 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	513	23.1	36.5	2.7
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 ごんにゃく	油 ごま油	485	23.0	33.2	1.6

※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/>