

令和4年
4月

給 食 予 定 献 立 表

富山市立奥田北小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	I群kcal	たんぱく質g	脂肪%
7	木						にゅうがくしき			
8	金	ごはん		ひよこまめのフライビーンズ ゆかりあえ ぶたじる のりつくだに	牛乳 ひよこ豆 豚肉 のり佃煮	キャベツ 小松菜 ゆかり 大根 人参 白菜 ねぎ	ごはん 油 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	546	20.1	24.2
11	月	ごはん		いわしのうめに はりはりソテー あつあげのにしきとじ	牛乳 いわしの梅煮 ベーコン 厚揚げ 卵	もやし 切り干し大根 ピーマン 玉ねぎ 人参 いんげん	ごはん 油 こんにゃく 砂糖	627	30.1	34.4
12	火	ごはん		あじのたつたあげ よごし ごもくみそしる	牛乳 鮭	生姜 チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま じゃが芋	550	22.6	28.1
13	水	ごはん		にんじんシユーマイ くきわかめのチョナムル マーボーどうふ	牛乳 にんじんシユーマイ 茎わかめ 豚肉 豆腐	もやし えのきだけ 生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 油 でん粉	540	22.8	28.7
14	木	ごはん		あつやきたまご おひたし ぎゅうにくとだいこんのごます きに きよみオレンジ	牛乳 厚焼き卵 牛肉 焼き豆腐	白菜 小松菜 人参 大根 ねぎ 清見オレンジ	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま	600	27.6	31.4
15	金	こめこ コッペパン		てりやきチキン イタリアンサラダ はるキャベツのクリームシ チューバナナ	牛乳 照焼きチキン ウインナー 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ	米粉コッペパン イタリアンドレッシング じゃが芋 米粉	671	26.0	32.2
18	月	ごはん		さばのみそに ごますあえ かんとうだき バナナ	牛乳 さばのみそ煮 がんもどき	もやし きゅうり 人参 大根 いんげん バナナ	ごはん 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋	642	25.7	26.9
19	火	ちらしず し		とりにくのからあげ チンゲンサイひたし かきたまじる おいわいデザート	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	チンゲンサイ 白菜 人参 えのきだけ ねぎ	ちらし寿司 油 でん粉 いちごクレープ	651	26.0	30.7
20	水	ごはん		さわらのしおやき ひじきのいたために こうやどうふのみそしる サンフルーツ	牛乳 鰯の塩焼き ひじき さつま揚げ 大豆 高野豆腐	人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ サンフルーツ	ごはん 油 こんにゃく 砂糖	537	25.2	26.1
21	木	ごはん		わかさぎのなんばんづけ きざみあえ じゃがいものそぼろに	牛乳 わかさぎフリッター 鶏肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 グリンピース	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	578	21.1	27.1
22	金	コッペパン (減)		オムレツ えごまドレッシングサラダ やきそば ぼうチーズ	牛乳 オムレツ 豚肉 チーズ	大根 水菜 とうもろこし えごまの葉 生姜 人参 キャベツ もやし	コッペパン 油 砂糖 中華めん	559	23.3	34.0
25	月						振替休業日			
26	火	ごはん		さかなのいりだいすあげ はなやさいサラダ なんばんに	牛乳 ホキ 大豆 鶏肉	生姜 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ いんげん	ごはん 油 小麦粉 でん粉 コーンクリーミードレッシング こんにゃく じゃが芋 砂糖	602	27.5	27.4
27	水	ごはん		こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ わかたけじる かしわもち	牛乳 ハンバーグ 豆腐 わかめ	人参 きゅうり とうもろこし 筍 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ かしわもち	648	22.1	27.5
28	木	むぎごはん		カレーライス ふくじんあえ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 福神漬 パインアップル みかん バナナ	ごはん 麦油 じゃが芋 カレールウ	659	22.1	24.6