

令和4年
8・9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/kg	たんぱく質	脂肪%
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/kg	たんぱく質g	脂肪%
30	火	ごはん	牛乳	とりにくレバーのケチャップからめそえやさい なすのみそしるれいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたレバーとりにくうすあげ	しょうがキヤベツ ブロッコリーたまねぎにんじん なすえのきだけ みかん	ごはん あぶら でんぶん ジャガイモさとう	623	24.9	28.2
31	水	ごはん	牛乳	ほたてのこうみやき もちくのチャփチ ごまけんちん こうくどうだいす	ぎゅうにゅう ほたてのこうみやき ぶたにく もちく もめんとうふ くろまあめだいす	ににくにんじん たまねぎ ほしいいたけ ピーマン だいこん ごぼう しょうが ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま あぶら ごんにやく ジャガイモ ごま	573	24.8	26.9
1	木	ごはん	牛乳	さばのぎんがみやき はりはりあえ とうがんとつみれのスープなし	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき つみれ	きりぼしだいこん こまつなたまねぎにんじん ほしいいたけ とうがん ねぎ しょうが なし	ごはん さとう	563	24.9	23.5
2	金	ごはん	牛乳	わかさぎのフリッター あますあえ こうやどうふのたまごじ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく こうやどうふのたまご	もやし きゅうり たまねぎにんじん いんげん	ごはん あぶら さとう ごま ごんにやく ジャガイモ	624	27.5	32.7
5	月	ごはん	牛乳	ホキのこめあげ ごうみあえ とうふのやさいあんかけ のりつくだに	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ のりつくだに	もやし こまつな ねぎ しょうが たまねぎにんじん たけのこ はくさい えのきだけ	ごはん あぶら こめご さとう ごまあぶら でんぶん	620	30.1	28.6
6	火	なめし	牛乳	ハンバーグのきのソースかけ コーンあえ さつまじる つきみだいふく	ぎゅうにゅう ハンバーグ もめんどうふ	たまねぎ しめじ はくさい チングルセイ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	なめし さとう でんぶん さつまいも つきみだいふく	694	24.8	21.9
7	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのキムチいため ゆでキヤベツ くきわかめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	もやし にら キムチ キヤベツ にんじん たけのこ たまねぎ チングルセイ バナナ	ごはん あぶら さとう ごま	552	21.4	27.1
8	木	ごはん	牛乳	あつやきたまご プロッコリーとエリンギのソテー だいこんととりにくのこみ	ぎゅうにゅう あつやきたまご とりにく さつまあげ	エリンギ ブロッコリー しょうが だいこん いんげん	ごはん あぶら ごんにやく ジャガイモ さとう	535	25.9	24.2
9	金	コッペパン	牛乳	チキンナゲット えこまドレッシングサラダ しろいんげんまめのクリームスープ フレーツ カクテル	ぎゅうにゅう チキンナゲット ベーコン いんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり えだまめ えこまのは たまねぎ にんじん はくさい りんご パインアップル みかん	コッペパン あぶら オリーブオイル さとう ホワイトルウ ゼリー	641	22.6	33.7
12	月	ごはん	牛乳	さかなのりきゅうあげ グリーンボート とうふスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ	しょうが バセリ にんじん しめじ もやし チングルセイ	ごはん あぶら こむぎご でんぶん ごま ジャガイモ	642	26.6	36.0
13	火	ごはん	牛乳	にんじんシューマイ こまつなひたし はっぽうさい ポケットチーズ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく いか チーズ	こまつな もやし しょうが ににく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ はくさい ヤングコーン	ごはん あぶら でんぶん	593	26.9	28.8
14	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス たまごロール コールスローサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごロール	ににく しょが たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり とうもろこし なし	ごはん むぎ あぶら ジャガイモ カレールウ フレンチドレッシング	691	25.3	30.0
15	木	ごはん	牛乳	あげだしどうふのごまだれかけ ゆかりあえ ぶたじる あじつけござかな	ぎゅうにゅう あげだしどうふ ぶたにく あじつけござかな	はくさい チングルセイ ゆかり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごんにやく ジャガイモ	601	23.5	32.2
16	金	食パン(減)	牛乳	てりやきチキン ピンズサラダ ベーコンとひじきのわふラスパゲッティ きょほ	ぎゅうにゅう てりやきチキン あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ベーコン	ブロッコリー きゅうり ににく たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きょほ	食パン さとう あぶら オリーブオイル スパゲッティ	595	24.9	32.5
20	火	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき かふあえ ミニトマト ジャガイものそぼろに	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき とりにく	だいこん きゅうり ミニトマト たまねぎ にんじん グリーンピース	ごはん ごまあぶら あぶら ジャガイモ さとう でんぶん	599	26.9	24.0
21	水	ごはん	牛乳	きびなごのさくさくあげ おひたし トマトスープ れいとうバイン やさいぶりかけ	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ ウィナー	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ トマト バインアップル	ごはん あぶら さとう マカロニ やさいぶりかけ	609	20.8	30.4
22	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのたたあげ かぶのいろどり ごじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ だいす ヨーグルト	しょうが かぶ きゅうり ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぶん	661	27.1	31.2
26	月	ごはん	牛乳	あかうおのしおやき たまごときくらげのいためもの たきあわせ	さくづの あかうおのしおやき べーコン たまご がんもどき	たまねぎ エリンギ きくらげ チングルセイ だいこん にんじん	ごはん ごまあぶら さとう ごんにやく ジャガイモ	588	29.0	26.8
27	火	ごはん	牛乳	いわしのとさに ごまあえ ぶたにく じゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう いわしのとさに ぶたにく	もやし チングルセイ にんじん たまねぎ いんげん	ごはん さとう ごま あぶら ごんにやく ジャガイモ	575	26.0	25.5
28	水	ごはん	牛乳	さかなどひよこまめのあまからめ ゆでプロッコリー さわにわん れいとうりんご	ぎゅうにゅう ぎゅう ホキ ひよこまめ うすあげ	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん ほしいいたけ えのきだけ りんご	ごはん あぶら でんぶん さとう	593	23.6	26.1
29	木	ごはん	牛乳	えびパオツパンサンスター マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく もめんどうふ	キャベツ きゅうり しょうが ににく ねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	679	28.4	31.5
30	金	ごくとう	コッペパン	オムレツ アスパラサラダ かぼちゃボタージュ バナナ	ぎゅうにゅう オムレツ だしぷんにゅう なまクリーム	グリーンアスパラガス だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ バナナ	ごくとうコッペパン さとう ごまあぶら あぶら ジャガイモ ホワイトルウ	548	19.0	29.4