























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・補料* kcal	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・補料* kcal	たんぱく質 g	脂肪%
30	火	ごはん		とりにくとレバーのケチャップからめ もえやさい 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	しょうがキャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん なす えのきたけ みかん	ごはん あぶら でんぶん じゃがいもさとう	623	24.9	28.2
31	水	ごはん		ほたてのこみみやき もずくのチャプチェ ごまけんちん こうとうだいず	ぎゅうにゅう ほたてのこみ みやき ぶたにく もずく もめんとうふ くるまめだいず	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ビーマン 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 こんにやく じゃがいも ごま	573	24.8	26.9
1	木	ごはん		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 なし	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ 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		わかさぎのフリッター あまずあえ こうやどうふのたまごとじ	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 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 こんにやく じゃがいも	624	27.5	32.7
5	月	ごはん		ホキのこめこあげ こうみあえ 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 えのきたけ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら でんぶん	620	30.1	28.6
6	火	なめし		ハンバーグのきのこソースかけ 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 チンゲンサイ 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		ぶたにくのキムチいため ゆでキャベツ くきわかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	もやし にら キムチ キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ パナナ	ごはん あぶら さとう ごま	552	21.4	27.1
8	木	ごはん		あつやきたまご ブ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 こんにやく じゃがいも さとう	535	25.9	24.2
9	金	コッペパン		チキンナゲット えご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 フルーツ 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 えごまのは たまねぎ にんじん はくさい りんご パイナップル 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		さかなのりきゅうあげ グリーンポテト とうふスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ	しょうが パセリ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ	ごはん あぶら ごむぎこ でんぶん ごま じゃがいも	642	26.6	36.0
13	火	ごはん		にんじんシューマイ こまつなひたし はっほうさい 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 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 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		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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし なし	ごはん むぎ あぶら じゃがいも 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		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 チンゲンサイ 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 こんにやく じゃがいも	601	23.5	32.2
16	金	食パン(減)		てりやきチキン ビーンズサラダ ベーコンとひききのわふうスバゲッティ きょう ほう	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 ひよこめめ ベーコン	ブロッコリー きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ ビーマン きょうほう	食パン さとう あぶら オリーブオイル スバゲッティ	595	24.9	32.5
20	火	ごはん		さわらのさいきょうやき かぶうあえ ミントマト じゃがいものそぼろに	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 グリンピース	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう でんぶん	599	26.9	24.0
21	水	ごはん		きびなごのさくさくあげ おひたし トマトスープ れいとうパイン やさしいふりかけ	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ ウインナー	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ トマト パイナップル	ごはん あぶら さとう マカロニ やさいふりかけ	609	20.8	30.4
22	木	ごはん		ぶたにくのたつたあげ かぶのいりどり ごじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ だいず 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		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	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき ベーコン たまご がんもどき こまぶ	たまねぎ エリンギ きくらげ チンゲンサイ だいこん にんじん	ごはん ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも	588	29.0	26.8
27	火	ごはん		いわしのとさに ごまあえ ぶたにくと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 チンゲンサイ にんじん たまねぎ いんげん	ごはん さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	575	26.0	25.5
28	水	ごはん		さかなとひよこめめのあまからめ ゆでブロッ コリー さわかん れいとうりんご	ぎゅうにゅう ホキ ひよこめめ うすあげ	しょうが ブロッコリー だいこん にんじん ほししいたけ えのきたけ 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		えびパオツ パンサンサー 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 にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	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	こくとう コッペパン		オムレツ アスパラサラダ かぼちゃポタージュ パナナ	ぎゅうにゅう オムレツ だっしふんにゅう 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 パナナ	こくとうコッペパン さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ホワイトルウ	548	19.0	29.4