





















令和4年
11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	1人 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	火	ごはん		さかなのあまみそかけ ごもくにまめ うすくずじる	ぎゅうにゅう ホキ だいず ちくわ とりにく うすあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく	592	28.8	28.3
2	水	ごはん		オムレツ アスパラサラダ あきのかおりシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	ごはん さとう あぶら じゃがいも さつまいも ごめこ	572	21.0	25.0
4	金	ごはん		さわらのゆうあんやき いりだいずあえ おでん	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき だいず こんぶ がんもどき	もやし ほうれんそう だいこん にんじん	ごはん さとう こんにやく さといも	561	26.2	23.6
7	月	ソフトめ ん		ソフトめんのにくみそ だいがくいも はなやさいサラダ あじつけござかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけござかな	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ブロッコリー カリフラワー	ソフトめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ごま オリーブオイル	593	22.7	32.6
8	火	ごはん		さばのしおやき しらたきのピリからいため しらたまじる バインアップル	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん えのきたけ ねぎ バインアップル	ごはん あぶら こんにやく さとう しらたまだんご	704	31.2	35.7
9	水	ごはん		さといもコロッケ すのもの いりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく もめんどうふ たまご	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	ごはん あぶら さといもコロッケ さとう	664	27.6	33.3
10	木	ごはん		いわしのとさに もやしのおひたし ぶたにくのなんぼんに パナナ	ぎゅうにゅう いわしのとさに ぶたにく	もやし こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース パナナ	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	605	25.6	22.2
11	金	こくとう コッペパ ン		たまごロール だいこんサラダ ポークビーンズ ほうチーズ	ぎゅうにゅう たまごロール ぶたにく だいず チーズ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しめじ トマト いんげん	こくとうコッペパン フレンチドレッシング じゃがいも さとう	578	27.4	37.2
14	月	むぎごは ん		スタミナレバーどん ゆでブロッコリー ちゅうかかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー もめんどうふ たまご	にんにく しょうが きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ ほうろっこリー にんじん もやし	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	590	27.2	28.7
15	火	ごはん		わかさぎのフリッター ばいにくあえ さといもとあつあげのうまに のりつくだに	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく あつあげ のりつくだに	キャベツ チンゲンサイ ばいにく ゆかり にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん あぶら さとう こんにやく さといも	617	25.1	31.1
16	水	ごはん		あつやきたまご にまめ しおこうじなべ みかん	ぎゅうにゅう あつやきたまご きんときまめ ぶたにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ みかん	ごはん さとう こんにやく	644	27.4	23.5
17	木	ごはん		ふくらぎのさいきょうやき こまつなごまあえ じゃがいものそぼろに りんご	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき とりにく	こまつな もやし たまねぎ にんじん グリンピース りんご	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	645	27.3	27.5
18	金	ごめこ コッペパ ン		しいらのイタリアンえごまソー スかけ かぶのゆずサラダ はくさいスープ ラフランスヨーグルト	ぎゅうにゅう しいら ベーコン ラフランスヨーグルト	にんにく たまねぎ えごまのは トマト かぶ きゅうり かぶのは ゆず にんじん しめじ はくさい とうもろこし	ごめこコッペパン あぶら ごめこ でんぶん オリーブオイル さとう	620	31.7	31.1
21	月	ごはん		さかなとまめのカレーあげ れんこんサラダ とうふスープ	ぎゅうにゅう ホキ ひよこめめ とうふ	れんこん キャベツ とうもろこし にんじん しめじ もやし ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう コーンクリーミードレッシ ング	578	22.8	28.2
22	火	ひじきご はん		さんまのしょうがあげ かふうあえ かしわうどん	ぎゅうにゅう さんまのしょうがあげ とりにく うすあげ かまぼこ	だいこん きゅうり ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ひじきごはん ごまあぶら ごま さとう うどん	670	28.6	24.4
24	木	ごはん		しろえびのかきあげ こんぶあえ とやまぶたじる ふふふのおこめムース	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あつあげ	しろえびのかきあげ きゅうり こまつな だいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん あぶら こんにやく さといも ふふふのおこめムース	672	22.2	35.2
25	金	ごはん		てりやきチキン やさいソテー たまごとじ みかん	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん キャベツ もやし たまねぎ グリンピース みかん	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	636	29.0	29.2
28	月	ごはん		ビビンバ (やきにく) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (きんしたまご) みそしる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご わかめ	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	589	23.9	26.0
29	火	ごはん		あじのみりんやき コーンあえ ぶたにくとやさいのあまからに りんご	ぎゅうにゅう あじのみりんやき ぶたにく やきどうふ	こまつな きゅうり とうもろこし にんじん たけのこ はくさい ねぎ りんご	ごはん あぶら こんにやく さとう	634	33.0	27.3
30	水	ごはん		ポークパコラ ゆでキャベツ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぶ かぶのは	ごはん あぶら こむぎこ	569	21.7	31.2