

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