

令和4年
12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%
1	木	ごはん		さかなのくろずあん はくさいひたしかんとうだき	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ がんもどき	たまねぎ えのきたけ しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん いんげん	ごはん あぶら こめこ でんぶん さとう こんにゃく じやがいも	586	27.7	24.4
2	金	食パン		オムレツ ミックスピーンズのマリネ クリームにメープルジャム	ぎゅうにゅう オムレツ あかえんどう あおえんどう ひよこまめ とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり えだまめ にんじん	食パン オリーブオイル さとう ジャガイモ ホワイトルウ メープルジャム	596	24.6	29.4
5	月	ソフトめん		ソフトめんのミートソースかけ むしパン はくさいとりんごのサラダ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	ソフトめん あぶら でんぶん むしパン フレンチドレッシング	594	20.6	28.8
6	火	ごはん		きびなごのからあげ なっとうあえ おやこに	ぎゅうにゅう きびなごのからあげ なっとう とりにく あつあげ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん あぶら こんにゃく さとう	676	31.4	33.0
7	水	ごはん		さわらのしおやき くきわかめのきんぴら ぐだくさんじる バナナ	ぎゅうにゅう さわらのしおやき くきわかめ うすあげ	にんじん れんこん いんげん たまねぎ はくさい ねぎ バナナ	ごはん あぶら こんにゃく さとう さといも	579	26.7	24.7
8	木	ごはん		ショウロンポウ チンゲンサイひたし とうふときのこのあんかけに	ぎゅうにゅう ショウロンポウ ぶたにく もめんどうふ	チンゲンサイ キャベツ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし めじ えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	611	24.9	32.1
9	金	コッペパン		◆ぶたにくのフリッター ◆えびフライ アスパラサラダ ポトフ ○チョコプリン ○おこめのタルト	ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ	グリーンアスパラガス キャベツ セロリー たまねぎ にんじん かぶ	コッペパン さとう ごまあぶら ジャガイも	731	27.2	36.8
12	月	ごはん		ふくらぎのみぞれがけ とろろこんぶあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とろろこんぶ ぶたにく やきどうふ	だいこん しょうが こまつな きゅうり にんじん しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら でんぶん こめこ さとう こんにゃく	678	31.1	36.5
13	火	むぎ ごはん		カレーライス ゆでたまご ふくしんづけ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくしんづけ みかん パインアップル バナナ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	749	26.4	26.3
14	水	ごはん		さばのぎんがみやき かぶのいろどり うちまめじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき だいす もめんどうふ ヨーグルト	かぶ かぶのは きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく	639	30.3	27.7
15	木	ごはん		ほたてのこうみやき はりはりあえ すぶた	ぎゅうにゅう ほたてのこうみやき ぶたにく	きりぼしだいこん チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん ジャガイも	594	22.7	24.5
16	金	食パン (減)		てりやきチキン えだまめサラダ クリームスパゲッティ パインアップル	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン なまクリーム	えだまめ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし パインアップル	食パン あぶら ホワイトルウ スパゲッティ	564	23.6	36.7
19	月	わかめ ごはん		かぼちゃコロッケ ゆずあえ とうじのこんさいじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	かぼちゃコロッケ はくさい きゅうり ゆず だいこん にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ ねぎ みかん	わかめごはん あぶら	620	19.5	26.9
20	火	ごはん		にんじんシユーマイ だいこんナムル えびととうふのうまい	ぎゅうにゅう にんじんシユーマイ えび とうふ	チンゲンサイ だいこん しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	551	19.4	26.3
21	水	ごはん		いわしのうめに あまずあえ にくじやが あいか	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぎゅうにく	もやし きゅうり たまねぎ にんじん いんげん あいか	ごはん さとう あぶら こんにゃく ジャガイも	594	26.5	22.9
22	木	ごはん		さかなとだいすのねぎソースか らめ こふきいも かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ だいす とうふ たまご	ねぎ にんじん えのきたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう ジャガイも	610	28.5	28.5