

令和5年
1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社社員 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
11	水	ソフトめん		ソフトめんのミートソース たまごロール グリーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ たまごロール	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ みかん	ソフトめん あぶら でんぶん コーンクリーミードレッシング	547	23.6	31.6
12	木	ごはん		ちくわのカレーあげ あわせあえ とうにゅうじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ とうにゅう ヨーグルト	キャベツ キゅうり たくあん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん あぶら こむぎご	590	22.6	23.8
13	金	ごはん		さわらのさいきょうやき コーンあえ あつあげのにしきとじ	ぎゅうにゅう さわら あつあげ たまご	チンゲンサイ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん	ごはん じゃがいも さとう	670	35.3	31.7
16	月	ごはん		わかさぎのフリッター ひじきのごまあえ ぶたにくのなんばんに なっとう	ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき ぶたにく なっとう	こまつな キュウリ にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	637	26.0	30.7
17	火	むぎごはん		しおだれぶたどん かぶのいろどり ワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ レモン かぶ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ もやし バナナ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ワンタンのかわ	602	22.7	24.7
18	水	ごはん		いわしのうめに よごし すいとん	ぎゅうにゅう いわし やきどうふ	はくさい こまつな だいこん にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま すいとん	535	22.6	22.4
19	木	ごはん		さかなのえごまだれ ゆでキャベツ だいこんとぶたにくのにこみ こくもつぶりかけ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく	しょうが えごまのは キャベツ にんじん だいこん いんげん	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく じゃがいも こくもつぶりかけ	619	30.8	27.6
20	金	ココア コッペパン		てりやきチキン かいそうサラダ まめときのこのクリームに	ぎゅうにゅう てりやき かいそうミックス ベーコン しろはなまめ だっしゅんにゅう なまクリーム	だいこん キュウリ たまねぎ にんじん しめじ	ココアコッペパン さとう ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	587	27.7	35.4
23	月	ごはん		さばのしおやき えのきのばいにくあえ のっぺい いちご	ぎゅうにゅう さば さば あつあげ	はくさい キュウリ えのきたけ ばいにく ゆかり だいこん にんじん ごぼう いちご	ごはん さとう こんにゃく さといも でんぶん	645	28.9	37.8
24	火	ごはん		こまったくさんのオムレツ まじよのフレンチサラダ ぎょうれつができるこまったく さんのラーメン	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく わかめ	ブロッコリー グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう オリーブオイル ごま ちゅうかめん	625	23.8	24.6
25	水	ごはん		そこなしイ～カビーンズ にんじゃジンジャーのおひたし しおこうじなべ	ぎゅうにゅう いか ひよこまめ とりにく やきどうふ	こまつな きりばしだいこん しょうが にんじん はくさい ねぎ しめじ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにゃく	599	29.1	24.5
26	木	ごはん		ピーマンマンのいためもの かぶのちゅうかあえ はるさめスープ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たけのこ ピーマン かぶ キュウリ にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ レモンムース	562	20.8	30.1
27	金	コッペパン		ぶたにくのハニーマスター ソースかけ グリーンポテト シンデレラポタージュ ガラスのカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ パインアップル みかん	コッペパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも ホワイトルウ ゼリー	752	27.4	34.3
30	月	ごはん		やさいのにくまき おひたし おでん	ぎゅうにゅう やさいのにくまき こんぶ さつまあげ	もやし こまつな だいこん にんじん	ごはん こんにゃく さとう さといも	500	22.5	19.4
31	火	なめし		さかなのかばやき なます すまじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ だいす	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	なめし あぶら でんぶん さとう	658	29.4	34.9