

令和5年  
2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1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	ごはん		いわしのおろしに やさいソテー ぶたにくとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	キャベツ グリーンアスパラガス エリンギ たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	559	24.8	23.2
2	木	ごはん		かにたま かふうあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう かにたま ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	570	25.4	30.5
3	金	コッペパン		メンチカツ ブロッコリーサラダ はくさいスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パナナ	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル	538	20.7	32.5
6	月	振替休業日								
7	火	むぎごはん		ビーフストロガノフ グリーンサラダ フルーツミックス ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ みかん パナナ パインアップル	ごはん むぎ あぶら ハヤシルウ さとう	698	26.7	27.1
8	水	ごはん		◆ぶたにくのたつたあげ ◆にくじゃがコロッケ あわせあえ みそしる Ｏ梅ブルマフィン Ｏいちごのシュウクリーム	ぎゅうにゅう うすあげ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん	ごはん ごま じゃがいも	706	24.7	30.2
9	木	ごはん		ちゃんごなべ いわしのピリからに いりだいずあえ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ つみれ いわし だいず	にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ チンゲンサイ もやし いよかん	ごはん こんにやく さとう	560	28.4	23.3
10	金	こくとう コッペパン		あじフライ かぶのサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	かぶ みずな きゅうり セロリー たまねぎ にんじん	こくとうコッペパン あぶら オリーブオイル さとう マカロニ	516	21.5	34.5
13	月	ソフトめん		ソフトめんのごもくあん ごまだれポテト キャベツとブロッコリーのド レッシングあえ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけこざかな	たけのこ にんじん もやし ほししいたけ ブロッコリー キャベツ	ソフトめん さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま コーンクリーミードレッシング	534	22.9	36.7
14	火	ごはん		たまごロール はりはりソテー やさいのスープに かんべい	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ きりぼしだいこん ピーマン にんじん かぶ かぶのは かんべい	ごはん あぶら じゃがいも	610	24.8	26.9
15	水	ごはん		とりにくとレバーのカレーふう み ナムル たらじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー たら	しょうが もやし にら にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	596	30.4	28.7
16	木	ごはん		さばのおやき いそあえ だいこんとあつあげのちゅうか に	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ	こまつな キャベツ だいこん にんじん いんげん しょうが	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら	630	27.7	40.1
17	金	コッペパン		ハンバーグのケチャップに はくさいとりんごのサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	はくさい きゅうり りんご たまねぎ にんじん とうもろこし	コッペパン さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ	609	25.2	33.0
20	月	ごはん		あつやきたまご くきわかめのすのものの ホイコーロー ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく ヨーグルト	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しめじ ピーマン	ごはん さとう あぶら	618	27.2	28.3
21	火	ごはん		ししゃものからあげ おひたし しろごまとうにゅうどん ふりかけ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく うすあげ とうにゅう	もやし こまつな たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま うどん ふりかけ	680	28.0	27.5
22	水	ごはん		フライビーンズ ゆかりあえ いかとさといものにも	ぎゅうにゅう ひよこまめ いか	キャベツ きゅうり ゆかり しょうが だいこん にんじん いんげん	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく さといも	552	26.8	19.7
24	金	ごはん		あじのみりんやき チンゲンサイソテー とんじる パナナ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく あつあげ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ しょうが パナナ	ごはん あぶら じゃがいも	633	30.6	24.9
27	月	ごはん		そぼろどん（ぶたそぼろ） そぼろどん（いりたまご） なばなひたし すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	しょうが なのはな もやし にんじん えのきたけ	ごはん あぶら さとう ひなあられ	568	26.1	31.7
28	火	ごはん		あげさかなのレモンあじ こんぶあえ やまとに	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ とりにく	レモン はくさい こまつな しょうが にんじん だいこん ほししいたけ グリンピース	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	574	26.6	24.8