

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	エネルギー-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 ぶたにくとじやがいものうまに	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 こんにゃく 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 マーボー豆腐	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 プロッコリーサラダ はくさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	プロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい バナナ	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル	538	20.7	32.5

## 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 プロッコリー キャベツ みかん バナナ 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 ◆にくじやがコロッケ あわせあえ みそしる ○メープルマフィン ○いちごのショーフリー	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		ちゃんこなべ いわしのピリからに いりだいすあえ 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 だいす	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 こんにゃく さとう	560	28.4	23.3
10	金	ごくとう 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	ごくとうコッペパン 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 キャベツとプロッコリーのドレッシングあえ 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	たけのこ にんじん もやし ほししいたけ プロッコリー 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		さばのしおやき 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 こんにゃく 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 ウィンナー	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 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 ぶりかけ	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 ぶりかけ	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の	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 こんにゃく 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 バナナ	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 バナナ	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 こんにゃく じゃがいも	574	26.6	24.8