



5月 こんだてひょう



富山市立水橋西部小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる				
1	木	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ こふきいも わかたけじる かしわもち こどものひこんだて	ぎゅうにゅう わかめ こいのぼりハンバーグ	たけのこ えのきたけ にんじん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも かしわもち	575	20.6	20.3	
2	金	ごはん	○	こざかないりフライビーンズ よごし なんばんに	ぎゅうにゅう だいす かえりにぼし とりにく	もやし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	ごはん こめこ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごま	564	25.0	24.3	
7	水	なめし	○	とりにくのてりやき そえやさい だいすのいそに	ぎゅうにゅう ひじき てりやきチキン ぶたにく うすあげ だいす	キャベツ にんじん いんげん	なめし こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	577	25.2	29.3	
8	木	ごはん	○	にくシューマイ こうみあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にく にくシューマイ ぶたにく	もやし ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ にんじん ピーマン	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	568	24.9	28.5	
9	金	ごはん	○	あじのからあげ きざみあえ わふうボトフ	ぎゅうにゅう あじ にくだんご	キャベツ きゅうり セロリー だいこん たまねぎ にんじん	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら	585	25.5	28.2	
12	月	ごはん	○	やきにく ゆでプロッコリー みそしる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう あじつけこざかな ぶたにく こうやどうふ	にんにく たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ ピーマン プロッコリー にんじん	ごはん さとう あぶら	541	26.8	28.4	
13	火	ごはん	○	ホキのいそべあげ しょようがひたし やまとに	ぎゅうにゅう あおのり ホキ ぶたにく	はくさい しょようが だいこん ほししいたけ チンゲンサイ にんじん	ごはん こむぎこ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら ごま	598	27.1	27.7	
14	水	ごはん	○	いわしのしょようがあじ あわせあえ とうふのにしきとじ	ぎゅうにゅう いわしのしょようがに もめんどうふ たまご	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにゃく さとう ごま	592	30.1	28.7	
15	木	コッペパン	○	スペニッシュオムレツ コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム スペニッシュオムレツ ウインナー	はくさい きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんじん	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	573	21.1	37.1	
16	金	ごはん	○	あげだしどうふのごまだれかけ ゆかりあえ すきやき	ぎゅうにゅう あげだしどうふ ぶたにく	もやし たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ こまつな ゆかり にんじん	ごはん さとう でんぶん こんにゃく あぶら ごま	633	24.7	34.4	
19	月	ごはん	○	にしんのてりに やさいソテー あつあげのちゅうかにこみ	ぎゅうにゅう にしんのてりに とりにく あつあげ	キャベツ たまねぎ しょようが だいこん もやし にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	620	28.8	34.7	
20	火	ごはん	○	たベキリンハヤシ たまごロール フルーツミックス	ぎゅうにゅう ゆうベーコン たまごロール	たまねぎ しめじ りんご みかん バナナ バインアップル にんじん トマト	ごはん じゃがいも さとう あぶら ハヤシルウ	658	21.4	26.7	
21	水	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ こまびたし しらたまじる	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ とうふ	キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな にんじん	ごはん しらたまだんご あぶら ごま	590	22.6	26.8	
22	木	食パン	○	あつさりチキン きゅうりもみ やさいのスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン	ねぎ きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ にんじん	しょくパン さとう じゃがいも	517	27.6	30.3	
23	金	ごはん	○	えびパオツ かふうあえ すぶた	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく	だいこん きゅうり しょようが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン	ごはん こめこ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	704	22.5	31.1	
26	月				ふりかえきゅうようび 振替休業日						
27	火	ごはん	○	やきぎょうざ こまつなひじきのナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ひじき ぎょうざ えび とうふ	もやし しょようが にんにく ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな にんじん	ごはん さとう でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	566	20.4	27.0	
28	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき おひたし ごじる バナナ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき もめんどうふ だいす	はくさい だいこん ねぎ バナナ チンゲンサイ にんじん	ごはん	603	27.0	25.2	
29	木	コッペパン	○	とりにくとレバーのカレーふうみ イタリアンサラダ かぼちゃボタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ぶたレバー	しょうが キャベツ たまねぎ グリーンアスパラガス にんじん かぼちゃ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング ホワイトルウ	600	25.9	34.2	
30	金	ごはん	○	ちぐさやき なます かやくうどん のりつくだに	ぎゅうにゅう のりつくだに ちぐさやき ぶたにく うすあげ	だいこん ほししいたけ ねぎ にんじん	ごはん さとう うどん	627	24.2	23.1	
※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。								基準栄養量	650 kcal	21~33 g	20~30 %