



# 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 こふさいも わかたけじる かしわもち <div>こどものひこんだて</div>	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 でんぱん さとう じゃがいも かしわもち	575	20.6	20.3
2	金	ごはん	○	こごかないりフライビーンズ よこし なんぼんに	ぎゅうにゅう だいず 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 こんにやく 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 だいずのいそに	ぎゅうにゅう ひじき てりやきチキン ぶたにく うすあげ だいず	キャベツ にんじん いんげん	なめし こんにやく 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 こくみあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう 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 わふうポトフ	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 でんぱん じゃがいも あぶら	585	25.5	28.2
12	月	ごはん	○	やきにく ゆでブロックリー みそしる あじつけこごかな	ぎゅうにゅう あじつけこごかな 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 ブロッコリー 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 こんにやく 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 こんにやく さとう ごま	592	30.1	28.7
15	木	コッペパン	○	スパニッシュオムレツ 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 スパニッシュオムレツ 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	○	あげだしとうふのごまだれかけ ゆかりあえ すきやき	ぎゅうにゅう あげだしとうふ 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 でんぱん こんにやく じゃがいも あぶら ごま	633	24.7	34.4
19	月	ごはん	○	にしんのてりに やさしいソテー 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 しょうが だいこん もやし にんじん	ごはん さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	620	28.8	34.7
20	火	ごはん	○	たべきりんハヤシ たまごロール フルーツミックス	ぎゅうにゅうベーコン たまごロール	たまねぎ しめじ りんご みかん パナナ パインアップル 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	○	あっさりチキン きゅうりもみ やさしいスープに 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 でんぱん ごまあぶら あぶら	704	22.5	31.1
26	月	ふりがえきゅうぎょうび 振替休業日								
27	火	ごはん	○	やきぎょうざ こまつなとひじきのナムル 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 でんぱん 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 こじる パナナ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき もめんどうふ だいず	はくさい だいこん ねぎ パナナ 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 かぼちゃポタージュ	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 でんぱん 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 %