



6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			I群性 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			
2 月	ごはん	○	あつやきたまご あおなのごまあえ かんどうだき	ぎゅうにゅう あつやきたまご さつまあげ がんもどき	こまつな キャベツ にんじん いんげん	ごはん さとう ごま こんにゃく ジャガイモ	527	21.9	23.7
3 火	ごはん	○	はるまき しおナムル はっぽうさい	ぎゅうにゅう はるまき がたにく	もやし にら しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	612	20.4	34.1
4 水	ごはん	○	あかうおのてりやき すのもの にくどうふ	ぎゅうにゅう あかうおのてりやき がたにく もめんどうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	567	27.9	25.2
5 木	食パン	○	チリコンカン こぶきいも キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	食パン あぶら ジャガイモ	527	23.5	34.5
6 金	ざっこく いりごはん	○	いかフライ かぶあえ すいとん	ぎゅうにゅう いかフライ もめんどうふ	きゅうり もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん ざっこくまい あぶら ごまあぶら すいとん	554	21.1	24.2
9 月	ごはん	○	ふくらぎのたつあげ よごし やまとに	ぎゅうにゅう ふくらぎ とりにく	しょうが はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ いんげん	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく じゃがいも	672	29.0	33.8
10 火	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー きゅうりもみ さわにわん れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ こまつな みかん	ごはん さとう	552	23.9	26.6
11 水	ごはん	○	いわしのとさに こまつなひたし こうやどうふのごまみそマーボー	ぎゅうにゅう いわしのとさに ぶたにく こうやどうふ	もやし こまつな しょうが にんにく にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	607	29.9	31.3
12 木	コッペパン	○	オムレツ きのことまめのアヒージョ ホトフ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ひよこまめ ぶたにく	にんにく エリンギ プロッコリー セロリー たまねぎ にんじん かぶ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	560	25.1	34.2
13 金	ごはん	○	あじフライ かいそうサラダ みそしる	ぎゅうにゅう あじフライ かいそうミックス うすあげ	キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ だいこん	ごはん あぶら	557	21.2	28.1
16 月	ごはん	○	ししゃものこめこあげ わかめのちゅうかあえ あつあげのみそいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ぶたにく あつあげ ヨーグルト	きゅうり グリーンアスパラガス しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	ごはん あぶら でんぶん こめこ さとう ごまあぶら	685	29.9	35.5
17 火	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため おひたし すましじる バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ バナナ	ごはん あぶら でんぶん	567	25.3	27.0
18 水	ごはん	○	さばのしおやき チンゲンサイソテー とりにくとこんさいのごまに だいすりかけ	ぎゅうにゅう さばのしおやき とりにく	チンゲンサイ もやし とうもろこし だいこん にんじん ごぼう たまねぎ しめじ	ごはん あぶら こんにゃく さとう でんぶん ごま だいすりかけ	576	28.7	30.2
19 木	こめこ コッペパン	○	とりにくとレバーのりんごソースからめ かぶのサラダ ピーンズポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく いんげんまめ だしぶんにゅう なまクリーム	しょうが りんご かぶ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	こめこコッペパン あぶら こめこ さとう ジャガイモ ホワイトルウ	667	31.4	31.2
20 金	ごはん	○	カレーライス ゆでたまご はなやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	ごはん あぶら ジャガイモ カレーラウ カリフラワー キャベツ コーンクリーミードレッシング	650	26.5	33.0
23 月	ごはん	○	ホキとだいすの マリアナソースからめ だいこんさんサラダ ベーコンとじゃがいものにもの	ぎゅうにゅう ホキ だいす ベーコン	しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく ジャガイモ	608	23.9	25.8
24 火	ごはん	○	えびパオツ もずくのチャブチエ にらたまじる	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく もずく とうふ たまご	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ にら えのきたけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	586	24.4	29.0
25 水	ごはん	○	あじのみりんやき あわせあえ みそワンタンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あじのみりんやき ぶたにく	キャベツ きゅうり たくあん にんじん もやし チンゲンサイ	ごはん ごま ワンタンのかわ ぶどうゼリー	535	23.8	20.5
26 木	コッペパン	○	いわしメンチカツ コロコロサラダ クリームに	ぎゅうにゅう いわしメンチカツ とりにく なまクリーム	だいこん ブロッコリー えだまめ とうもろこし レモン たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	600	29.7	33.5
27 金	ごはん	○	ピビンバ (やきにく) ピビンバ (ナムル) ピビンバ (さんしたまご) ちゅうがスープ あじつけこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とうふ あじつけこさかな	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	565	27.0	29.5
30 月	ごはん	○	ほしがたハンバーグ そえやさい あまのがわスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし オクラ	ごはん さとう でんぶん はるさめ たなばたゼリー	543	18.7	22.5

※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

%