



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			1人1日 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 かんとうだき	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 こんにやく じゃがいも	527	21.9	23.7
3	火	ごはん	○	はるまき しおナムル はっほうさい	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	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 でんがん	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 ぶたにく 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 こんにやく	567	27.9	25.2
5	木	食パン	○	チリコンカン こぶさいも 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 じゃがいも	527	23.5	34.5
6	金	ざっこく いりごはん	○	いかフライ かふうあえ 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	○	ふくらぎのたつたあげ 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 でんがん さとう ごま こんにやく 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 でんがん ごま ごまあぶら	607	29.9	31.3
12	木	コッパパン	○	オムレツ きのことまめのアヒージョ ポトフ	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 ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん かぶ	コッパパン 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 でんがん 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 どうふ	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 でんがん	567	25.3	27.0
18	水	ごはん	○	さばのしおやき チンゲンサイソー とりにくとこんさいのごまに だいずふりかけ	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 こんにやく さとう でんがん ごま だいずふりかけ	576	28.7	30.2
19	木	こめこ コッパパン	○	とりにくとレバーのりんごソースからめ かぶのサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく いんげんまめ だっしゅんにゅう 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	こめこコッパパン あぶら こめこ さとう じゃがいも 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 じゃがいも カレールウ コーンクリームドレッシング	650	26.5	33.0
23	月	ごはん	○	ホキとだいずの マリナスソースからめ だいこんサラダ ベーコンとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう ホキ だいず 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 でんがん さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも	608	23.9	25.8
24	火	ごはん	○	えびパオツ もずくのチャブチェ 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 ビーマン 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 でんがん	586	24.4	29.0
25	水	ごはん	○	あじのみりんやき あわせあえ みそワナンスープ 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	コッパパン	○	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	コッパパン 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	○	ビビンバ (やきにく) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (きんしたまご) ちゅうかスープ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とうふ あじつけこざかな	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 でんがん	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 でんがん 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 %