



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				
1	火	ごはん	○	にんじんのしょうがあげ あますあえ おやこに	ぎゅうにゅう にんじんのしょうがあげ とりにく あつあげ たまご	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにゃく	615	31.2	31.8	
2	水	ごはん	○	さばのレモンあげ ひじきのごまあえ とうがんスープ	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく	レモン たまねぎ ほししいたけ とうがな しょうが ねぎ にんじん こまつな	ごはん でんぱん さとう あぶら ごま	625	26.8	33.6	
3	木	食パン（減）	○	あらびきウインナー コールスローサラダ ツナとトマトのスパゲッティ	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマト	食パン あぶら さとう スパゲッティ	581	22.8	37.6	
4	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター いりだいずあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター だいず ぶたにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん いんげん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	597	23.4	29.2	
7	月	ごはん	○	やさしいシューマイ ナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう やさしいシューマイ 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 ごまあぶら あぶら ごま	569	21.2	28.5	
8	火	ごはん	○	なつやさしいカレー ふくしんづけ すいか ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ふくしんづけ すいか にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら	604	21.1	27.9	
9	水	ごはん	○	◆ホキのたつたあげ ◆メンチカツ おひたし ぐだくさんじる ●みかんゼリー ●ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう ホキ メンチカツ うすあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ にんじん	ごはん でんぱん みかんゼリー ブルーベリークレープ あぶら	680	23.1	31.5	
10	木	コッペパン	○	フライドチキン アスパラサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう	きゅうり たまねぎ とうもろこし クリームコーン グリーンアスパラガス にんじん	コッペパン でんぱん さとう じゃがいも ホワイトルウ あぶら	610	30.6	34.1	
11	金	ごはん	○	いわしのうめに ベーコンとゴーヤのたまごいため たきあわせ	ぎゅうにゅう いわしのうめに ベーコン たまご がんもどき	エリンギ もやし だいこん ゴーヤ にんじん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	576	25.5	25.0	
14	月	ごはん	○	ぶたにくキムチどん きゅうりもみ とうふともずくのスープ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく	たまねぎ きゅうり もやし はくさい バインアップル にら にんじん キムチ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	542	22.7	28.1	
15	火	ごはん	○	ふくらぎのかばやき すのもの みそしる	ぎゅうにゅう ふくらぎ わかめ うすあげ	キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん でんぱん さとう じゃがいも あぶら	644	25.3	33.8	
16	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき ごまびたし とうふのやさしいあんかけ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにく もめんどうふ	チンゲンサイ はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ 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 ごま	642	32.4	31.3	
17	木	食パン	○	たまごロール フレンチサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう たまごロール ウインナー いんげんまめ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー セロリー にんじん トマト	食パン フレンチドレッシング じゃがいも さとう チョコレートクリーム	590	23.1	32.6	
18	金	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ こうみあえ じゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう あげだしとうふ とりにく	もやし ねぎ しょうが たけのこ にんじん こまつな	ごはん さとう でんぱん こんにゃく じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	602	22.9	30.3	
21	月	うみ 海の日									
22	火	ごはん	○	とりにくとだいずのあまからめ きざみあえ つみれじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず つみれ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん	ごはん こめこ さとう あぶら	545	25.5	26.9	
23	水	ごはん	○	あつやきたまご えだまめ かんこくふうすきやき あじつけこざかな	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく やきどうふ あじつけこざかな	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ にんじん	ごはん こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	614	31.2	30.8	
※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。 ◆・●：選択献立								基準栄養量	650 kcal	21～33 g	20～30 %