



# 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	火	ごはん	○	にしんのしょうがあじ あますあえ おやこに	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあじ 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	○	さばのレモンあじ 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 とうがん しょうが ねぎ にんじん こまつな	ごはん でんぶん 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 ツナとトマトのスペゲッティ	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 スペゲッティ	581	22.8	37.6
4	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター いいだいすあえ しおにくじやが	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター だいす ぶたにく	チングンサイ 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 じやがいも あぶら	597	23.4	29.2
7	月	ごはん	○	やさいシユーマイ ナムル えびととうふのうに	ぎゅうにゅう やさいシユーマイ 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 でんぶん 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 じやがいも カレルウ 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	せんたく こんだて 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 でんぶん 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 コーンボタージュ	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 でんぶん さとう じやがいも 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 じやがいも 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 とうふともすくのスープ れいとうパイン	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 でんぶん さとう じやがいも 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	チングンサイ はくさい しょうが たまねぎ えのきだけ ほししいたけ 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 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 ミニストローネ 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 じやがいも さとう チョコレートクリーム	590	23.1	32.6
18	金	ごはん	○	あげだしどうふのごまだれかけ こうみあえ じやがいものなんばんに	ぎゅうにゅう あげだしどうふ 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 でんぶん こんにゃく じやがいも あぶら ごまあぶら ごま	602	22.9	30.3
21	月				傘	うみ 海の日	男の子			
22	火	ごはん	○	とりにくとだいすのあまからめ きざみあえ つみれじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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 えのきだけ 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 %