



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 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			
8/27	水									
28	木	ごはん	○	さばのぎんがみやき ブロッコリーときのこのソテー ベーコンとじゃがいものもの	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ベーコン	しめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	590	25.9	25.8
29	金	ごはん	○	あけだしうふのごまだれかけ きざみあえ とうがんのそぼろあん	ぎゅうにゅう あけだしうふ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ とうがん えだまめ にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま	576	20.7	32.3
9/1	月	ごはん	○	ふくらぎのてりやき もずくのチャブチエ ちゅうかかきたまじる	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ぶたにく もずく たまご	にんにく たまねぎ もやし はくさい にんじん	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	588	27.1	33.8
2	火	ごはん	○	ぶたキムチどん ゆでブロッコリー はくさいスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	もやし キムチ たまねぎ はくさい なし にんじん ブロッコリー	ごはん さとう あぶら	546	23.9	29.5
3	水	セルフ おにぎり	○	こうやどうふのみそしる パインかんづめ ほうさいのひ こんだて	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ	たまねぎ ほししいたけ パインアップル にんじん	ごはん じゃがいも やさいふりかけ	466	14.5	18.7
4	木	コッペパン	○	チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃボタージュ	ぎゅうにゅう ちキンナゲット いんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンアスパラガス	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	599	22.2	37.4
5	金	ごはん	○	あげぎょうざ こうみあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とうふ	にら もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ にんじん	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	606	23.3	33.9
8	月	ごはん	○	いわしのしようがあじ すのもの ちくせんだけ	ぎゅうにゅう いわしのしようがあじ にんにく	だいこん きゅうり ごぼう たけのこ にんじん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	552	25.6	20.9
9	火	ごはん	○	とりにくとレバーのあまからめ そえやさい ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく うすあげ	しょうが キャベツ えのきだけ ねぎ にんじん	ごはん こめこ さとう じゃがいも あぶら	578	24.4	29.3
10	水	ごはん	○	あじのみりんやき ゆかりあえ だいすのいそに	ぎゅうにゅう あじのみりんやき ぶたにく ひじき あつあげ だいす	キャベツ もやし ゆかり にんじん ごぼう いんげん	ごはん こんにゃく さとう あぶら	588	30.4	29.5
11	木	コッペパン	○	チーズオムレツ カラフルサラダ やさいのスープに バナナ	ぎゅうにゅう ちーズオムレツ にくだんご	カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい ハナナ にんじん	コッペパン じゃがいも コーンクリーミードレッシング	594	23.1	31.8
12	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター ブロッコリーのあえもの たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ ブロッコリー にんじん	ごはん さとう はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	594	20.2	35.3
15	月									
16	火	ごはん	○	にんじんシューマイ あわせあえ サッポローラーメン	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ もやし どうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん	614	21.9	21.4
17	水	ごはん	○	あつやきたまご やさいソテー にくどうふ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく もめんどうふ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ にんじん	ごはん こんにゃく さとう あぶら	574	26.7	29.2
18	木	ごはん	○	ふくらぎのかばやき はくさいひたし さつまじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ もめんどうふ	はくさい だいこん しょうが こまつな にんじん	ごはん でんぶん さとう さつまいも あぶら	662	25.4	32.2
19	金	ごはん	○	とりにくのねぎソースかけ もやしのナムル さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	ねぎ もやし だいこん ほししいたけ にんじん	ごはん でんぶん さとう ごまあぶら あぶら ごま	567	24.7	32.2
22	月	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ いりだいすあえ みれじる のりづくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みれじる のりづくだに	しょうが もやし だいこん はくさい にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん あぶら	598	24.5	29.5
23	火									
24	水	ごはん	○	とやまのえごまいりガパオライス レモンサラダ たまごスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす どうふ たまご チーズ	にんにく たまねぎ えごまのは キャベツ レモン ブロッコリー ピーマン なす にんじん	ごはん さとう でんぶん あぶら	551	24.9	28.7
25	木	ごはん	○	ホキのあみみそかけ あますあえ あますじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ どうふ	もやし きゅうり えのきだけ ねぎ にんじん	ごはん でんぶん さとう あぶら ごま	581	26.5	29.3
26	金	ごはん	○	にしんのてりに しょうがひたし トマトにくじゃが	ぎゅうにゅう にしんのてりに ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ こまつな にんじん トマト	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	595	26.0	27.8
29	月	ごはん	○	さばのたつたあげ こまあえ ぶたにくのいために	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	ごはん でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	679	29.5	33.8
30	火	ごはん	○	ハヤシライス ゆでたまご ピーナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかえんどう あおえんどう ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ たいこん にんじん ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら ハヤシルウ	644	25.4	31.0

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。