









# 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食分 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					
8/27	水	しょうしき 始業式  										
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にも	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 こんにやく じゃがいも さとう あぶら	590	25.9	25.8		
29	金	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ ささみあえ とうがんのそぼろあん	ぎゅうにゅう あげだしとうふ 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 もずくのチャプチェ 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 やさしいふりかけ <div>ほうさいのひ こんだて</div>	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 やさしいふりかけ	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 かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう チキンナゲット 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	○	いわしのしょうがあげ すのもの ちくぜんだき	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに とりにく	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 こんにやく じゃがいも あぶら	552	25.6	20.9		
9	火	ごはん	○	とりにくとし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 えのきたけ ねぎ にんじん	ごはん こめ 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 だいのすいそに	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 だいず	キャベツ もやし ゆかり にんじん ごぼう いんげん	ごはん こんにやく 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 やさしいスープに バナナ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ 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 バナナ にんじん	コッペパン じゃがいも コーンクリームドレッシング	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	けいろう ひ 敬老の日  										
16	火	ごはん	○	にんじんシューマイ あわせあえ サッポロラーメン	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 とうもろこし 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 やさしいソテー 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 えのきたけ ねぎ にんじん	ごはん こんにやく 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 ぶくらぎ 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 いりだいずあえ つみれじる のりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず つみれ のりつくだに	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	しゅうぶん ひ 秋分の日  										
24	水	ごはん	○	とやまのえごまいりガボオライス 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 だいず とうふ 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	○	ホキのあまみそかけ あますあえ すましじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ	もやし きゅうり えのきたけ 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 こんにやく 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 ごまあえ 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 こんにやく 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 ビーンズサラダ	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 ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 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。								基準栄養量	650 kcal	21～33 g	20～30 %	