



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			
1	水	ごはん	○ はるまき こまつなひたし えびとうふのうまに	ぎゅうにゅう はるまき えび とうふ	もやし こまつな しょうが にんにく ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	605	19.3	32.1
2	木	コッペパン	○ ハンバーグのケチャップかけ だいこんサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしふんにゅう なまクリーム	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルフ	579	24.8	33.4
3	金	菜めし	○ さんまのマーマレードに コーンあえ だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんまのオレンジに もめんどうふ	チンゲンサイ はくさい とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	なめし しらたまだんご つきみゼリー	599	23.0	25.2
6	月	ごはん	○ いわしのうめになつとうあえ とりにくとさといものごまに	ぎゅうにゅう いわしのうめになつとう とりにく	こまつな たくあん だいこん にんじん	ごはん こんにゃく さといも さとう ごま	567	27.6	23.7
7	火	ごはん	○ あつやきたまご ブロッコリーとエリンギのソテー とうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ	エリンギ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい もやし えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	575	26.6	29.9
8	水	ごはん	○ ししゃものこめこあげ わかめサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あつあげ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら こんにゃく	555	21.8	33.1
9	木	コッペパン	○ かぼちゃコロッケ そえやさい まめとりにくのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	かぼちゃコロッケ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	コッペパン あぶら じゃがいも	606	25.0	29.4
10	金	ソフトめん	○ ソフトめんのカレーソース むしパン はくさいとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	ソフトめん あぶら カレーソース こめこ むしパン フレンチドレッシング	691	25.6	25.0
13	月		 スポーツの日 						
14	火	ごはん	○ たまごロール れんこんとまこもたけのきんぴら ポトフ	ぎゅうにゅう たまごロール さつまあげ ぶたにく	れんこん マコモタケ いんげん たまねぎ にんじん だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	577	22.9	25.7
15	水	ごはん	○ こざかないりフライビーンズ きざみあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう だいたい かえりにぼし ぶたにく やさきとうふ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく	577	26.9	31.0
16	木	ごはん	○ テリヤキチキン さつまいもとひじきのサラダ ビーフンスープ かき	ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじき ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ かき	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ ビーフン	652	21.8	29.1
17	金	ごはん	○ しいらのレモンあじ おひたし なめこじる	ぎゅうにゅう しいら もめんどうふ	レモン はくさい こまつな だいこん にんじん なめこ	ごはん あぶら こめこ さとう	552	26.7	26.9
20	月		 振替休業日						
21	火	ごはん	○ コーンシュマイ こうみあえ あつあげのうまに	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ぶたにく あつあげ	キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ もやし	ごはん さとう ごまあぶら	608	28.4	30.5
22	水	ごはん	○ ホキとじゃがいものあまからめ かぶのいろどり みそじる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	かぶ きゅうり はくさい にんじん	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	558	20.3	30.6
23	木	コッペパン (減)	○ あらびきウィンナー だいこんサラダ やきそば ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ	だいこん グリーンアスパラガス にんじん キャベツ もやし	コッペパン さとう ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	601	25.0	41.2
24	金	ごはん	○ とりにくのごまあげ はなやさいサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごま フレンチドレッシング	607	28.1	34.4
27	月	ごはん	○ ブルコギ かふうあえ ちゅうかかきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんにく たまねぎ いら もやし だいこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	531	23.5	30.7
28	火	ごはん	○ とりにくとレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん パナナ	ごはん あぶら でんぶん さとう マカロニ	652	24.5	27.5
29	水	ごはん	○ あじのえごまあげ チンゲンサイひたし おでん	ぎゅうにゅう あじ がんもどき	えごまのは チンゲンサイ もやし だいこん にんじん	ごはん あぶら こむぎこ こんにゃく さとう じゃがいも	576	26.3	27.0
30	木	食パン	○ ミートボール アスパラサラダ あきのかおりシチュー	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	食パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも こめこ	513	20.7	29.3
31	金	ごはん	○ にしんのみぞれに よごし じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに とりにく	はくさい こまつな たまねぎ にんじん	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	599	25.1	28.1