

# 11月 こんだてひょう



富山市教育委員会

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				
3	月	<div><div>ぶんか 文化の日</div></div>									
4	火	ごはん	○	にんじんシューマイ ふくじんあえ カレーうどん	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく	はくさい ふくしんづけ にんじん たまねぎ	ごはん さとう カレールウ うどん	641	23.3	23.3	
5	水	<div>けんしゅうかい 研修会のため</div>									
6	木	ごはん	○	ぶたにくのいそべあげ コーンあえ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの ベーコン	こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	592	22.7	29.8	
7	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター パンサンスー サムゲタンスープ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とりにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こほう たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら もちむぎ	547	22.3	29.0	
10	月	ごはん	○	とりにくとレバーのこうみソース かぶのいろどり みそしる	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく もめんどうふ わかめ	しょうが ねぎ かぶ かぶのは にんじん たまねぎ はくさい	ごはん あぶら こめこ さとう	548	24.0	27.4	
11	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき えのきのごまあえ かんとうだき	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき がんもどき	はくさい こまつな えのきたけ にんじん だいこん	ごはん さとう ごま こんにゃく じゃがいも	582	26.3	25.7	
12	水	ごはん	○	ぶたにくのおいしいため ゆでブロッコリー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん はくさい もやし	ごはん あぶら でんぱん ワンタンのかわ	539	22.6	27.1	
13	木	こめこコッ ペパン	○	ハンバーグのケチャップかけ やさしいサラダ クリームに	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん	こめこコッペパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	649	30.5	30.2	
14	金	<div>ぜんこう 全校ファミリーウォーク</div>									
17	月	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき だいこんのえごまサラダ たまごともずくのスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき とうふ もずく たまご	だいこん きゅうり えごまのは たまねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん	569	26.3	31.0	
18	火	ごはん	○	ホキのたつたあげ チンゲンサイひたし あつあげのそぼろに だいいずりかけ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ	しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こめこ さとう でんぱん だいいずりかけ	652	32.8	34.4	
19	水	ごはん	○	やきにくどん ナムル ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	521	21.1	26.9	
20	木	食パン	○	チリコンカン そえやさい やさしいスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん	食パン あぶら じゃがいも	547	23.8	33.7	
21	金	ソフトめん	○	ソフトめんのとやまのごもくあん さつまいものきなこくわのはがらめ りんごヨーグルト <div>とやまの日</div>	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ りんごヨーグルト	たけのこ にんじん もやし はくさい しいたけ ねぎ くわのは	ソフトめん さとう でんぱん あぶら さつまいも	668	25.8	26.3	
24	月	<div><div>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</div></div>									
25	火	ごはん	○	あげぎょうざ カラフルサラダ かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく やきどうふ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	635	24.7	33.3	
26	水	ごはん	○	ふくらぎのかばやき とろろこんがあえ ミニトマト とやまのやさしいたっぷりみそしる <div>とやまの日</div>	ぎゅうにゅう ふくらぎ とろろこんが うすあげ	こまつな きゅうり ミニトマト だいこん にんじん しめじ みょうが ねぎ	ごはん あぶら でんぱん さとう じゃがいも	647	26.1	35.2	
27	木	ごはん	○	ちくさやき いりだいずあえ ベーコンとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう ちくさやき だいず ベーコン	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	570	21.9	25.9	
28	金	ごはん	○	いわしのうめに もやしのおひたし ごまけんちん みかん	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく もめんどうふ	もやし こまつな だいこん にんじん こほう しょうが みかん	ごはん こんにゃく さといも ごま	591	27.7	26.6	
※栄養価および基準栄養量は、中学年量を記載しています。								基準栄養量	650 kcal	21～33 g	20～30 %