

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					ぶんか 文化の日				
4	火	ごはん	○	にんじんシユーマイ ふくじんあえ カレーうどん	ぎゅうにゅう にんじんシユーマイ 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				けんしゅうかい 研修会のため					
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 あおのり 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 ごぼう 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 かぶのいりどり みぞしる	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 えのきだけ 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	○	ぶたにくのおろしいため 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 でんぶん 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				ぜんこう 全校ファミリーウォーク					
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 たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき とうふ もすく 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 でんぶん	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 だいすき	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 でんぶん だいすき	652	32.8	34.4
19	水	ごはん	○	やきにくどん ナムル ぐだぐさんじる	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 えのきだけ	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 やさいのスープに 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とくわのはがらめ りんごヨーグルト	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 でんぶん あぶら さつまいも	668	25.8	26.3
24	月					ふりかえ きゅうじつ 振替休日				
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 どうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ	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 とろろこんぶあえ ミニトマト とやまのやさいたっぷりみぞしる	ぎゅうにゅう ふくらぎ とろろこんぶ うすあげ	こまつな キュウリ 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 でんぶん さとう じゃがいも	647	26.1	35.2
27	木	ごはん	○	ちぐさやき いりだいすき ベーコンとじゃがいものにもの	ぎゅうにゅう ちぐさやき だいすき 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 ごぼう 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 %	