



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 当たり 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	木	しぎょうしき 始業式									
9	金	なめし	○	ちぐさやき チンゲンサイソテー がたじる	ぎゅうにゅう ちぐさやき がたにく あつあげ	もやし チンゲンサイ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ しょうが	なめし あぶら こんにやく じゃがいも	565	23.3	28.4	
12	月	せいじん ひ 成人の日									
13	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき ゆかりあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき がたにく やきどうふ	キャベツ きゅうり ゆかり にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく	589	30.0	30.3	
14	水	ごはん	○	がたにくのかおりあげ ピクルス やさしいスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう がたにく ベーコン チーズ	だいこん にんじん セロリー たまねぎ キャベツ	ごはん あぶら でんぱん さとう じゃがいも	651	24.6	31.9	
15	木	ごはん	○	にんじんシューマイ しおナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ がたにく とうふ	もやし こまつな しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぱん	564	23.1	29.7	
16	金	ごはん	○	ししゃもフライ よごし だいずのいそに バナナ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ がたにく ひじき うすあげ だいず	はくさい こまつな にんじん ごぼう いんげん パナナ	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	656	24.5	28.8	
19	月	ごはん	○	あじのうめふうみかばやき もやしのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう あじ もめんどうふ	ばいにく もやし チンゲンサイ だいこん にんじん えのきたけ	ごはん あぶら でんぱん さとう こんにやく さといも	562	25.7	26.9	
20	火	ごはん	○	ハヤシライス あらびきウインナー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう がたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	645	22.3	34.9	
21	水	ごはん	○	にしんのしょうがあじ なっとうあえ おやこに	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあじ なっとう とりにく あつあげ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにやく さとう	638	33.4	32.3	
22	木	コッペパン	○	ホキのいそべあげ アスパラガスのごまだれ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり がたにく	グリーンアスパラガス キャベツ にんじん もやし はくさい	コッペパン あぶら こむぎこ さとう ごま ワンタンのかわ	541	27.6	33.3	
23	金	ソフトめん	○	ソフトめんのにくみそ ピーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう がたにく だいず あかえんどう あおえんどう ひよこまめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ブロッコリー キャベツ りんご	ソフトめん あぶら さとう でんぱん ごまあぶら	575	27.4	22.4	
26	月	ごはん	○	しろみぎかな (タラ) のフライ チーズポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ	570	21.5	28.7	
27	火	ぜんこうゆきあそび 全校雪遊び									
28	水	ごはん	○	がたにくとまめの ハニーマスタードソースからめ はなやさいサラダ きらきらぼしスープ おちゃプリン	ぎゅうにゅう だいず がたにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ	ごはん あぶら でんぱん さとう フレンチドレッシング はるさめ おちゃプリン	648	23.2	27.4	
29	木	食パン	○	オムレツのトマトソースかけ むらさきキャベツのマリネ ほうれんそうのポタージュ チョコペン	ぎゅうにゅう オムレツ なまクリーム	にんにく トマト むらさきキャベツ キャベツ たまねぎ ほうれんそうペースト	食パン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ チョコレートペン	577	20.0	36.5	
30	金	ごはん	○	スイミーどん うみのサラダ おおきなかぶのもの	ぎゅうにゅう まぐろ かいそうミックス とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しめじ かぶ かぶのは	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	650	31.1	29.1	
※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 %