



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日 kcal	たんばく質 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			
2	月	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ふくしんづけ パインアップル もも パナナ	ごはん あがら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	650	20.4	23.5
3	火	ごはん	○	にしんのみぞれに ひじきとコーンのソテー たまごとし せつばんまめ	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに ベーコン ひじき ぶたにく こうやどうふ たまご だいず	どうもろこし こまつな たまねぎ にんじん	ごはん あがら さとう こんにゃく じゃがいも	681	33.2	33.3
4	水	ごはん	○	あじのりきゅうあげ ゆかりあえ なめこじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ	しょうが もやし チンゲンサイ ゆかり だいこん にんじん なめこ	ごはん あがら こむぎこ でんぱん ごま	559	26.1	31.7
5	木	しょくパン	○	チキンフィレ だいこんサラダ かぼちゃクリームスープ	ぎゅうにゅう チキンフィレ いんげんまめ 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 かぼちゃ	しょくパン あがら さとう ごまあがら じゃがいも	535	24.2	30.8
6	金	ごはん	○	さばのみそに おひたし しおこうじなべ	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく やきどうふ	キャベツ こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく	615	28.9	31.5
9	月	ごはん	○	あつやきたまご かぶのいろどり サッポロラーメン だいずふりかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく	かぶ きゅうり たまねぎ にんじん もやし どうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん だいずふりかけ	619	24.8	22.7
10	火	ごはん	○	てりやきチキン かいそうサラダ さいともといかのにも	ぎゅうにゅう てりやきチキン かいそうミックス いか	キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごまあがら こんにゃく さいとも	551	25.8	24.2
11	水	🇯🇵 けんこく きねん にち 建国記念の日 🇯🇵								
12	木	ごはん	○	◆しいらのレモンあじ ◆ハムカツ こまあえ くたくさんじる ●いちごゼリー ●ガトーショコラ	しいら ハムカツ ぎゅうにゅう あつあげ	チンゲンサイ キャベツ だいこん にんじん えのきたけ レモン	ごはん さとう でんぱん いちごゼリー ガトーショコラ ごま あがら	617	22.1	20.5
13	金	ごはん	○	ししゃもフライ しょうがひたし にくどうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく もめんどうふ	こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん あがら こんにゃく さとう	608	27.0	31.1
16	月	ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日								
17	火	ごはん	○	にんじんシューマイ あまずあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ビーマン	ごはん さとう あがら	558	21.9	28.4
18	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ	ごはん あがら でんぱん さとう ごまあがら ごま	574	25.0	30.7
19	木	コッペパン	○	たまごロール ブロッコリーときのこのアヒージョ ポトフ いよかん	ぎゅうにゅう たまごロール ぶたにく	にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん いよかん	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	546	25.0	33.8
20	金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	ソフトめん あがら でんぱん チーズドッグ わふうドレッシング	716	31.9	26.5
23	月	🇯🇵 てんのう たんじょうび 天皇誕生日 🇯🇵								
24	火	ごはん	○	たらとだいずのあまからめ そえやさしい やまとに	ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん あがら でんぱん さとう こんにゃく じゃがいも	614	27.2	27.1
25	水	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそしる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とんかつ わかめ	こまつな キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	せきはん あがら じゃがいも さくらゼリー	606	22.2	22.7
26	木	ごはん	○	やきぎょうざ かふうあえ えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぎょうざ えび とうふ	だいこん きゅうり 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 ごまあがら ごま あがら さとう でんぱん	558	19.3	27.1
27	金	ごはん	○	にしよくだん (とりそばろ) にしよくだん (いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご うすあげ	たまねぎ なのはな もやし にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん あがら さとう しらたまだんご ひなあられ	619	26.3	26.5