



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材料 - 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	○	さかなのたつたあげ こまつなひたし ごじる	ぎゅうにゅう あじ もめんどうふ だいす	しょうが こまつな キャベツ だいごん にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぷん	566	27.3	29.7
2	木	コッパン	○	ミートボール みずなのサラダ ほたてのクリームに	ぎゅうにゅう ミートボール ほたてがいのなまクリーム	みずな だいごん とうもろこし レモン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッパン オリーブオイル さとう じゃがいも ポワイトルウ	537	21.7	32.8
3	金	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ あますあえ すきやき	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく やきどうふ	もやし きゅうりはくさい ねぎ えのきだけ	ごはん あぶら こむぎこ ごま さとう ごんにゃく ふ	618	26.8	28.7
6	月	ごはん	○	はるまき しおナムル はっほうさい	ぎゅうにゅう はるまき えび	もやしにら しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ヤングコーン ピーマン	ごはん あぶら ごまあぶら でんぷん	585	15.9	29.7
7	火	ごはん	○	ふくらぎのてりやき よこし たまごとし れいとうりんご	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ふたにく こうやどうふ たまご	はくさい こまつな たまねぎ にんじん グリンピース りんご	ごはん さとう ごま ごんにゃく じゃがいも	718	34.0	31.0
8	水	ざっくこ いり ごはん	○	とりにくのからあげ ゆかりあえ すいとん あじつけこさかな かみかみこんだて	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ あじつけこさかな	チンゲンサイ キャベツ ゆかり だいごん にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ	ごはん ざっくこまい あぶら でんぷん すいとん	640	30.6	27.8
9	木	食パン	○	チリコンカン こぶきいも キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウィンナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	食パン あぶら じゃがいも	551	24.7	34.6
10	金	ごはん	○	いわしのとさに すのもの あつあげのみそいため メロン	ぎゅうにゅう いわしのとさに わかめ ぶたにく あつあげ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ メロン	ごはん さとう あぶら でんぷん	589	25.7	28.4
13	月	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりあえ とりにくとじゃがいものごまに だいすふりかけ かみかみこんだて	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく もめんどうふ	きりほしだいごん こまつな だいごん にんじん	ごはん あぶら でんぷん さとう ごんにゃく じゃがいも だいすふりかけ	596	25.1	29.0
14	火	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため きゅうりもみ みそしる すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ	にんにく たまねぎ にら きゅうり だいごん にんじん ねぎ すいか	ごはん あぶら でんぷん	576	22.2	25.9
15	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき ひじきのソテー どうぶのやさいあんかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ベーコン ひじき どうふ	とうもろこし いんげん たまねぎ にんじん はくさい だけのこしいたけ もやし えのきだけ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	665	29.7	27.3
16	木	こめこ コッパン	○	さかなとレバーのえごまだれからめ かぶのサラダ ちゅうかクリームスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたレバー ベーコン だっしぶんにゅう	しょうが えごまのはかぶ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ	こめこコッパン あぶら でんぷん さとう ごま オリーブオイル こめこ	603	30.3	33.1
17	金	むぎ ごはん	○	カレーライス ゆでたまご ピーンズサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん プロッコリー キャベツ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう コーンクリーミードレッシング	745	30.0	30.8
20	月	ごはん	○	かにシューマイ だいごんサラダ サッポロラーメン やさしいふりかけ	ぎゅうにゅう かにシューマイ ぶたにく	だいごん きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	ごはん ちゅうかめん やさしいふりかけ	617	22.6	21.2
21	火	ごはん	○	ぶたそぼろどん (ぶたそぼろ) ぶたそぼろどん (いりたまご) ゆでプロッコリー とうふスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりたまご どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン プロッコリー だけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	556	24.7	31.4
22	水	ごはん	○	さかなのうめふうみかばやき くわがめめちゅうかあえ じゃがいものみそにこみ かみかみこんだて	ぎゅうにゅう ぶくらぎ くわがめ とりにく	ばいにく きゅうり もやし にんじん だいごん こぼろ いんげん	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごんにゃく じゃがいも	691	30.0	32.0
23	木	ココア コッパン	○	チーズオムレツ ひよこまめのオリーブオイルいため ポトフ バナナ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ひよこまめ ウィンナー	にんにく エリンギ グリーンアスパラガス セロリー たまねぎ にんじん キャベツ かぶ バナナ	ココアコッパン オリーブオイル じゃがいも	581	22.6	38.6
24	金	ごはん	○	あじフライ ごまびたし とうがんのよしのに	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ とうがん しめじ えだまめ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	592	26.3	27.2
27	月	ごはん	○	あげさかなのレモンあじ どろろこんぶあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう しいら どろろこんぶ うすあげ	レモン こまつな はくさい たまねぎ なす えのきだけ	ごはん あぶら でんぷん さとう	556	25.9	27.0
28	火	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー きざみあえ たきあわせ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいごん にんじん だけのこ バナナ	ごはん さとう ごま ごんにゃく じゃがいも	621	25.8	24.5
29	水	ごはん	○	ほしがたメンチカツ コーンあえ あまのがわスープ たなばたデザート	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	ごはん あぶら はるさめ たなばたゼリー	607	20.3	29.2
30	木	食パン	○	たまごロール フレンチサラダ めもとりにくのトマトに メープルジャム れいとうパイ	ぎゅうにゅう たまごロール とりにく しろはなまめ	プロッコリー キャベツ セロリー たまねぎ にんじん トマト バインアップル	食パン フレンチドレッシング じゃがいも メープルジャム	591	25.4	28.0

※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 %
-------	----------	---------	---------