



6月こんだてひょう

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			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			
1	木	コッペパン	○	あらびきウインナー みずなしサラダ クリームに	ぎゅうにゅう ウインナー とりにくまクリーム	みずな だいこん どうもろこし レモン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッペパン オリーブオイル さとう ジャガイモ ホワイトルウ	572	23.7	39.2
2	金	ごはん	○	さばのしおやき こうみあえ ぶたにくのなんぱんに	ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶたにく	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん ごぼう グリンピース	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	647	27.1	36.3
5	月	ざっこく いりごはん	○	いかのかりんあげ にしょくピカルス すいどん かみかみこんだて	ぎゅうにゅう いか やきどうふ	かぶ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん ざっこくまい あぶら でんぶん さとう すいどん	600	25.2	22.5
6	火	ごはん	○	さんまのマーマレードに よごし たまごとじ	ぎゅうにゅう さんまのマーマレードに とりにく あつあげ たまご	はくさい こまつな たまねぎ にんじん	ごはん さとう ごま こんにゃく ジャガイモ	627	28.1	31.3
7	水	ごはん	○	はるまき しおナムル はっぽうさい	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	もやし にら しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ はくさい ピーマン	ごはん あぶら ごまあぶら こまでんぶん	621	20.7	34.6
8	木	食パン	○	チリコンカン こぶきいち キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし どうもろこし	食パン あぶら ジャガイモ	543	25.0	34.8
9	金	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき こんぶあえ にくどうふ バナナ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき こんぶ ぎゅうにく もめんどうふ	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ バナナ	ごはん こんにゃく さとう	665	31.8	30.2
12	月	ごはん	○	いわしのしょうがあじ ほうれんそうのごまあえ かんどうだき メロン	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ さつまあげ がんもどき	ほうれんそう もやし にんじん いんげん メロン	ごはん さとう ごま こんにゃく ジャガイモ	554	25.4	22.1
13	火	ごはん	○	えびパオツ もずくのチャブチエ なめこじる しそかつおふりかけ れいとうみかん	ぎゅうにゅう えびパオツ ベーコン もずく もめんどうふ	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン だいこん なめこ ねぎ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら しそかつおふりかけ	610	21.7	26.3
14	水	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりあえ しおにくじやが かみかみこんだて	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく じゃがいも	612	24.0	30.0
15	木	こめこ コッペパン	○	さかなとだいすのえごまだれからめ かぶのサラダ はくさいのちゅうかクリームに	ぎゅうにゅう ホキ だいす とりにく だっしんにゅう なまクリーム	しょうが えごまのは かぶ みずな にんじん たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	こめこコッペパン あぶら でんぶん さとう オリーブオイル	621	31.8	32.3
16	金	むぎごはん	○	もりもりマーポーん ゆでブロッコリー かきたまじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたたばーとうふ たまご ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら ブロッコリー えのきだけ こまつな	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	656	31.1	28.4
19	月	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ あじつけこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけこさかな	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん どうもろこし きゅうり	ごはん あぶら ジャガイモ カレールワ フレンチドレッシング	592	22.7	28.7
20	火	ごはん	○	さかなのうめふうみかばやき くきわかめのちゅうかあえ こんさいスープ かみかみこんだて	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ベーコン	ぱいにく きゅうり もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	605	24.6	32.3
21	水	ごはん	○	にんじんシューまい しょうがひたし とんこつラーメン	ぎゅうにゅう にんじんシューまい ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ しょうが にんじん きくらげ もやし はくさい ねぎ	ごはん ごま ちゅうかめん	604	21.5	22.9
22	木	ココア コッペパン	○	チーズオムレツ きのことまめのアヒージョ ホット さくらんぼ	ぎゅうにゅう ちーず チーズオムレツ ひよこまめ ウインナー	にんにく エリンギ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	ココアコッペパン オリーブオイル ジャガイモ	623	24.5	34.5
23	金	ごはん	○	あじフライ グリーンアスパラのごまだれ こうやどうふととうがんのにもの	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく こうやどうふ	グリーンアスパラガス キャベツ にんじん ほししいだけ だけのこ どうがん	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく	595	26.4	27.7
26	月	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー きゅうりもみ さわにわん のりづくだに バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ のりづくだに	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ほししいだけ こまつな バナナ	ごはん さとう	572	23.9	26.6
27	火	ごはん	○	あかうおのしおやき チンゲンサイソーテー とりにくとじやがいものごまに	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき とりにく	もやし チンゲンサイ どうもろこし だいこん にんじん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん ごま	550	28.5	22.4
28	水	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ あわせあえ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう あじ	レモン キャベツ きゅうり たくあん にんじん なす しめじ たまねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	571	24.9	26.8
29	木	食パン	○	メンチカツ グリーンサラダ しろはなまめのこめこシチュー いちごジャム	ぎゅうにゅう メンチカツ しろはなまめ ウインナー	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	食パン あぶら コーンクリーミードレッシング じゃがいも こめこ いちごジャム	677	23.4	35.2
30	金	ごはん	○	いわしのとさに いそあえ とうふのみそいため かみかみこんだて	ぎゅうにゅう いわしのとさに いそあえ とうふのみそいため	こまつな はくさい しょうが たまねぎ にんじん だけのこ もやし チンゲンサイ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぶん	583	29.4	28.6

※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 %