

# 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			1人分 - 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	○	あらびきウィンナー みずなのサラダ クリームに	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく なまクリーム	みずな だいこん とうもろこし レモン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッペパン オリーブオイル さとう じゃがいも 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 ぶたにくのなんばんに	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 グリーンピース	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 にしよくピクルス すいとん	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 すいとん	600	25.2	22.5	
6	火	ごはん	○	さんまのマーマレードに よこし 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 じゃがいも	627	28.1	31.3	
7	水	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 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 ビーマン	ごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	621	20.7	34.6	
8	木	食パン	○	チリコンカン くらげも キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ パーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし	食パン あぶら じゃがいも	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 パナナ	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げ ほうれんそうのごまあえ かんどうたき メロン	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあげ 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 じゃがいも	554	25.4	22.1	
13	火	ごはん	○	えびパオツ もずくのチャプチェ 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 パーコン 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 しおにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん グリーンピース	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 だしぶんにゅう 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	○	もりもりマーボーどん 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 ぶたレバー 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 とうもろこし きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ 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 きわかめのちゅうかあえ こんさいスープ	ぎゅうにゅう さば きわかめ パーコン	ばいにく 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	○	にんじんシューマイ しょうがひたし とんこつラーメン	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ 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 きのこたまめのアヒージョ ポトフ さくらんぼ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ひよこたまめ ウィンナー	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 パナナ	ココアコッペパン オリーブオイル じゃがいも	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 とうがん	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 のりつくたに バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ のりつくたに バナナ	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 チンゲンサイソテー とりにくとじゃがいものごまに	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 とうもろこし 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	○	あげさかなのレモンあじ あわせあえ ぐたくさんじる	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 ウィンナー	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 とうろのみそいため	ぎゅうにゅう いわしのとさに のり ぶたにく もめんどうふ	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 %