



# 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			
3	月	ごはん	○	ほしがたハンバーグ そえやさい あまのがわスープ たなばたゼリー たなばたこんだて	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし オクラ	ごはん さとう はるさめ たなばたゼリー	561	19.3	23.3
4	火	ごはん	○	にくじやが さばのしおやき いりだいすあえ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さばのしおやき だいす	たまねぎ にんじん いんげん チングンサイ もやしすいか	ごはん あぶら こんにゃく じゅがいも さとう	689	29.7	35.0
5	水	なめし	○	◆ふたにくのかおりあげ ◆しろみさかなのフライ はりはりあえ みそしる ○メロンクリームソーダゼリー ○ブルーベリータルト せんたくこんだて	ぎゅうにゅう ふたにく しろみさかなのフライ うすあげ	こまつな きりほしだいこん たまねぎ はくさい しめじ	なめし あぶら でんぶん さとう メロンクリームソーダゼリー ブルーベリータルト	648	22.0	30.4
6	木	食パン (減)	○	ツナとトマトのスパゲッティ たまごロール かいそうサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう まぐろ たまごロール かいそうミックス チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	食パン オリーブオイル スパゲッティ	594	25.9	34.8
7	金	ごはん	○	ほたてとじやがいものごまからめ ゆかりあえ とうふのやさいあんかけ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ほたてがい ふたにく とうふ あじつけこざかな	きゅうり だいこん ゆかり しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい えのきだけ	ごはん あぶら でんぶん じゅがいも さとう ごま こまあぶら	654	29.1	32.8
10	月	ごはん	○	わかさぎのフリッター ひじきのごまあえ とうがんのそぼろあん やさいのりかけ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ひじき とりにく	とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ とうがん えだまめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん やさいのりかけ	558	20.7	28.5
11	火	むぎごはん	○	なつやさいカレー ふくじんあえ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ふたにく	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ピーマン はくさい ふくしんづけ もも パインアップル みかん	ごはん むぎ あぶら じゅがいも カレールウ ゼリー さとう	656	19.6	22.1
12	水	ごはん	○	えびととうふのうまい にくշーマイ ナムル れいとうりんご	ぎゅうにゅう えび とうふ にくしゅーマイ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ もやし にら りんご	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら ごま	599	22.6	25.1
13	木	コッペパン	○	フライドチキン アスパラサラダ ピーンズポタージュ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム	グリーンアスパラガス きゅうり たまねぎ ミニトマト	コッペパン あぶら でんぶん オリーブオイル さとう じゅがいも ホワイトルウ	623	29.5	38.1
14	金	ごはん	○	さんまのしょうがあじ ベーコンとゴーヤのたまごいため たきあわせ	ぎゅうにゅう さんまのしょうがあじ ベーコン たまご がんもどき	エリンギ もやし ゴーヤ にんじん たけのこ	ごはん ごまあぶら さとう こんにゃく ジュガいも	609	25.8	30.7
17	月				傘	うみ 海の日	ひ			
18	火	ごはん	○	ふたにくとだいすのあまみそからめ きざみあえ つみれじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく だいす つみれ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ みかん	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	639	25.2	29.3
19	水	ごはん	○	かんこくふうすきやき えびバオツ えだまめ	ぎゅうにゅう ふたにく やきどうふ えびバオツ	にんにく ショウガ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ えだまめ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	641	27.8	30.3
20	木	ごはん	○	さかなのたつあげ ぱいにくあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ うすあげ	しょうが こまつな キャベツ ぱいにく ゆかり だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう しらたまんご	667	25.9	32.9
21	金	ごはん	○	いわしのマーマレードに チングンサイひたし こうやどうふのにしきとじ	ぎゅうにゅう いわしのマーマレードに こうやどうふ たまご	チングンサイ もやし たまねぎ にんじん グリンピース	ごはん ジュガいも こんにゃく さとう	571	28.2	25.8

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

◆・○：選択献立

基準栄養量

650 kcal

21~33 g

20~30 %