



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	ブロックリー 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	○	にくじゃが 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 チンゲンサイ もやし すいか	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	689	29.7	35.0
5	水	なめし	○	◆ふたにくのかおりあげ ◆しろみざかなのフライ 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 せんだくこんだて	ぎゅうにゅう ふたにく しろみざかなのフライ うすあげ	こまつな きりぼしだいこん 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	○	ほたてとじゃ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 たけのこ ほししいだけ はくさい えのきだけ	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも 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 やさいふりかけ	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 ほししいだけ とうがん えだまめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん やさいふりかけ	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 しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ビーマン はくさい ふくしんづけ もも パイナップル みかん	ごはん むぎ あぶら じゃがいも 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に にくシューマイ ナムル れいとうりんご	ぎゅうにゅう えび とうふ にくシューマイ	しょうが にんにく ねぎ ほししいだけ にんじん たけのこ もやし にら りんご	ごはん あぶら さとう 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 ビーンズポタージュ 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 じゃがいも 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げ 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げ 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 じゃがいも	609	25.8	30.7
17	月	<div>うみ ひ</div> <div>海の日</div>								
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 えびパオツ えだまめ	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ えびパオツ	にんにく しょうが 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	○	さかなのたつたあげ ばいにくあえ 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 ばいにく 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 しらたまだんご	667	25.9	32.9
21	金	ごはん	○	いわしのマーマレードに チンゲンサイひたし こうやとうふのにしきとし	ぎゅうにゅう いわしのマーマレードに こうやとうふ たまご	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	571	28.2	25.8
基準栄養量								650 kcal	21~33 g	20~30 %

※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