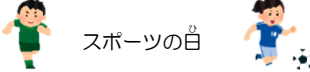
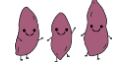




こんだてひょう



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 %	
					血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの				
2	月	ごはん	○	はんぺんフライ はりはりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにく	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	631	22.3	30.8	
3	火	むぎごはん	○	たベキリンハヤシ だいすサラダ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう パーコン だいす	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト きゅうり キャベツ みかん パインアップル	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ コーンクリーミードレッシング ゼリー さとう	711	19.8	28.6	
4	水	ごはん	○	さばのおしおやき きんぴら ごもくみそしる	ぎゅうにゅう さばのおしおやき ぶたにく うすあげ	れんこん ごぼう にんじん しめじ	ごはん あぶら こんにゃく さとう こま じゃがいも	638	27.4	38.9	
5	木	食パン	○	とりにくとしパーの マーメイドソースからめ ゆでブロッコリー たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたしパー とりにく もすく たまご	しょうが ブロッコリー たまねぎ こまつな	食パン あぶら こめこ マーメイド	542	27.5	34.0	
6	金	ごはん	○	やきぎょうざ ナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぎょうざ えび ととうふ	もやし になら しょうが にんにく ほししいだけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こま あぶら でんぶん	567	20.3	27.3	
9	月	スポーツの日									
10	火	ごはん	○	にんじんシューマイ もやしのおひたし すきやき	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく やきととうふ	もやし チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ぶ	602	26.6	30.5	
11	水	ごはん	○	ふくらぎのごまだれかけ あわせあえ マコモタケのおすいもの	ぎゅうにゅう ふくらぎ ととうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん マコモタケ にんじん えのきだけ	ごはん あぶら こめこ さとう でんぶん こま	629	26.8	32.9	
12	木	ごはん	○	ミートボール チーズおさつ とうにゅうやさいスープ かき しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ウィンナー とうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし かき	ごはん さつまいも しそかつおふりかけ	588	19.8	24.5	
13	金	ごはん	○	こざかないフライビーンズ くきわかめサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう だいす にほし くきわかめ ぶたにく	だいこん きゅうり セロリー たまねぎ にんじん かぶ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも	577	23.8	25.6	
16	月	ふりかえきゅうぎょう型 振替休業日									
17	火	ごはん	○	あっさりチキン ゆかりあえ たまごとし	ぎゅうにゅう とりにく もめんとうふ たまご	だいこん ねぎ はくさい きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにゃく	574	30.5	27.6	
18	水	ごはん	○	いわしのしょうがあじ かぶのいろどり とりにくとさといものごまに れいとうパイン	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ とりにく	かぶ かぶのは だいこん にんじん しめじ パインアップル	ごはん こんにゃく さといも さとう でんぶん こま	563	24.7	21.6	
19	木	食パン	○	さかなのえごまあげ そえやさい まめとパーコンのトマトに	ぎゅうにゅう あじ パーコン しろはなまめ	えごまのは キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ トマト	食パン あぶら こむぎこ じゃがいも	588	29.2	33.8	
20	金	ソフトめん	○	ソフトめんのカレーソース むしパン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	ソフトめん あぶら カレールウ でんぶん むしパン さとう ごまあぶら	585	20.5	29.2	
23	月	ごはん	○	あかうおのてりやき ごうみあえ いものこじる	ぎゅうにゅう あかうおのてりやき とりにく	にら もやし ねぎ しょうが だいこん しめじ	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	499	25.8	21.5	
24	火	ごはん	○	まめとかぼちゃのクロック こんぶあえ はくさいなべ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく やきととうふ あじつけこざかな	まめとかぼちゃのクロック キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん あぶら こんにゃく	595	25.6	29.3	
25	水	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ よこし あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ	レモン はくさい こまつな しょうが たまねぎ にんじん いんげん	ごはん あぶら こめこ さとう こま じゃがいも でんぶん	670	32.1	33.2	
26	木	コッペ パン (減)	○	あらびきウィンナー こんにゃくサラダ やきそば ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ ぶたにく ヨーグルト	だいこん しょうが にんじん キャベツ もやし	コッペパン こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	611	24.5	37.0	
27	金	ごはん	○	ほたてのバターしょうゆやき きりぼしだいこんのペペロンチーノ マカロニスープ パナナ	ぎゅうにゅう ほたてのバターしょうゆあじ パーコン とりにく	にんにく きりぼしだいこん ブロッコリー セロリー たまねぎ とうもろこし パナナ	ごはん オリーブオイル マカロニ	539	20.1	22.5	
30	月	ごはん	○	さかなのあまみそかけ ごもくにまめ うすくすじる	ぎゅうにゅう さば だいす ちくわ とりにく うすあげ	ごぼう にんじん ほししいだけ こまつな	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく でんぶん	656	31.4	33.1	
31	火	ごはん	○	ボークチャップ アスパラサラダ あきのかおりシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン	たまねぎ グリーンアスパラガス キャベツ にんじん しめじ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さつまいも こめこ	623	24.6	30.5	
※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 %