

# 11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 %	
					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 熱ゆ力になるもの				
1	水	ごはん	○	さわらのゆうあんやき コーンあえ おでん りんご	ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき こんぶ がんもどき	こまつな もやし とうもろこし だいこん にんじん りんご	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	548	22.8	21.5	
2	木	ごはん	○	わふうハンバーグ かぶのサラダ たまごとうろくのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうろく たまご	かぶ きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごま オリーブオイル	584	24.4	29.9	
3	金	<span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">文化の日</span>									
6	月	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき しらたきのピリからいだめ しらたまじる パインアップル	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき ふたにく とうろ	にんにく しょうが たまねぎ ら にんじん だいこん えのきだけ パインアップル	ごはん あぶら こんにやく さとう しらたまだんご	667	29.9	27.8	
7	火	<small>しょうがっこうきょういくかていけんきゅうしゅうかい (けんとうふ) きゅうしよく</small> <b>小学校教育課程研究集会 (県東部) のため、給食なし</b>									
8	水	ごはん	○	さかなのたつたあげ おひたし ふたにくのなんぼんに	ぎゅうにゅう しいら ふたにく	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん	ごはん あぶら こめこ こんにやく じゃがいも さとう	606	29.1	27.6	
9	木	コッパン	○	あらびきウインナー だいこんサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー ふたにく たいす	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しめじ トマト	コッパン フレッシュドレッシング じゃがいも さとう	580	24.9	39.4	
10	金	ソフトめん	○	ソフトめんのにくみそ だいがくいも やさしいドレッシングあえ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ふたにく あじつけこざかな	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいだけ だけのブロックリー キャベツ	ソフトめん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも ごま オリーブオイル	607	23.7	33.5	
13	月	ごはん	○	さかなとだいすの えごまからめ おすわい とやまのみそやさいなべ かいようしんそうすいゼリー	ぎゅうにゅう ふくらぎ だいす ふたにく やきどうふ	えごまのは だいこん にんじん ししいだけ はくさい えのきだけ にんにく しょうが こまつな ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう こんにやく かいようしんそうすいゼリー	633	30.5	29.0	
14	火	ごはん	○	てりやきチキン やさいソテー あつあげのにしきとじ	ぎゅうにゅう てりやきチキン あつあげ たまご	にんじん キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ	ごはん あぶら こんにやく さとう	631	31.1	34.4	
15	水	ごはん	○	さばのしおやき ひじきのごまあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじき とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	661	28.3	36.5	
16	木	こめこ コッパン	○	わかさぎのフリッター コールスローサラダ グラムチャウダー パナナ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ほたてがえい だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パナナ	こめこコッパン あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも ホワイトルウ	646	27.3	30.8	
17	金	ごはん	○	スタミナレバーどん ゆでブロックリー ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく ふたレバー	にんにく しょうが きりほしだいこん たまねぎ ら ブロックリー にんじん ほししいだけ もやし ねぎ りんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こま でんぷん ワンタンのかわ	565	24.2	25.2	
20	月	ごはん	○	いわしのしょうがあげ ゆかりあえ ごもくうどん	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあげ ふたにく うすあげ	キャベツ チンゲンサイ ゆかり ほししいだけ にんじん ねぎ	ごはん さとう うどん	621	27.1	22.2	
21	火	ごはん	○	やさしいのにくまき たいりょうなべ のりつくだに	ぎゅうにゅう やさしいのにくまき きんときまめ つみれ うすあげ たら のりつくだに	にんじん だいこん はくさい ねぎ しめじ しょうが	ごはん さとう こんにやく	584	28.6	19.4	
22	水	ごはん	○	とりにくのからあげ こまつなひたし じゃがいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	はくさい こまつな たまねぎ みかん	ごはん あぶら こめこ じゃがいも	594	26.1	27.3	
23	木	<span style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">勤労感謝の日</span>									
24	金	なめし	○	とやまミートロック とろろこんぶあえ かきたまじる りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とろろこんぶ とうろ たまご りんごヨーグルト	かぶ きゅうり にんじん えのきだけ こまつな	なめし あぶら とやまミートロック	598	22.5	28.6	
27	月	ごはん	○	あじのみりんやき コーンあえ とろろきやき パインアップル	ぎゅうにゅう あじのみりんやき とりにく やきどうふ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん だけのこ はくさい ねぎ パインアップル	ごはん あぶら こんにやく さとう	585	33.3	23.8	
28	火	ごはん	○	ポークパコラ ゆでキャベツ かぶのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぶ かぶのは	ごはん あぶら こむぎこ	569	21.7	31.2	
29	水	ごはん	○	さかなのくろすあん もやしのおひたし かんとうだき	ぎゅうにゅう ふくらぎ さつまあげ がんもどき	たまねぎ えのきだけ しょうが もやし チンゲンサイ にんじん いんげん	ごはん あぶら こめこ さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	644	26.8	31.0	
30	木	コッパン	○	ミートボール ミックスビーンズのマリネ やさしいスープに ほうチーズ	ぎゅうにゅう ミートボール あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ワインナー チーズ	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん だいこん	コッパン オリーブオイル さとう じゃがいも	533	22.1	31.7	
※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 %