



# 1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 %
					赤体をつくる	緑体の調子を整える	黄色熱や力になる			
9	火				しそうしき 始業式					
10	水	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき しおナムル あつあげにしきとじ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき あつあげたまご	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	ごはん ごまあぶら こんにゃく ジャガイモ さとう	693	36.0	35.6
11	木	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ ばいにくあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにくく うすあげ	キャベツ きゅうり はいにく ゆかりにんじん たまねぎ だいこん	ごはん あぶら こめこ さとう	585	22.8	32.0
12	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター ごまひだし ぶたにくのなんぱんに	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん あぶら ごま こんにゃく ジャガイモ さとう	579	21.9	29.2
15	月	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため かぶのいろどり ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ もやし ねぎ りんご	ごはん あぶら でんぶん ワンタンのかわ	531	20.4	24.6
16	火	ごはん	○	にんじんシャーマイ よごし だいこんとぶたにくのにこみ ぶりかけ	ぎゅうにゅう にんじんシャーマイ ぶたにく	はくさい こまつな しょうが にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごま こんにゃく ジャガイモ しそかつおぶりかけ	585	22.6	28.2
17	水	ごはん	○	さかなのえこまだれ ゆでキャベツ すいとん	ぎゅうにゅう しいら もめんどうふ	しょうが えこまのは キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう すいとん	558	26.5	23.4
18	木	こめこ コッペパン	○	てりやきチキン かいそうサラダ まめときのこのスープに ヨーグルト	ぎゅうにゅう てりやきチキン かいそうミックス ウインナー いんげんまめ ヨーグルト	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しめじ かぶ	こめこコッペパン さとう ごまあぶら ジャガイモ	637	28.2	29.8
19	金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ むしパン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	ソフトめん あぶら でんぶん むしパン コーンクリーミードレッシング	563	19.0	26.4
22	月	ごはん	○	あらびきウインナー てつたっぷりサラダ スタミナカレーうどん	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ぶたにく	きりほしだいこん こまつな えたまたまねぎ にんじん ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま カレールウ うどん	710	26.8	29.9
23	火	ごはん		ちようかいふくオレンジジュース ささみフライ コーンあえ かきたまじる ポケットチーズ	ささみフライ とうふ たまご チーズ	オレンジジュース チンゲンサイ キャベツ とうもろこし にんじん ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん	502	20.0	21.2
24	水	ごはん	○	さばのしょやき ねばーるなっとうあえ せんしゅうちゅうごまキムチなべ	ぎゅうにゅう さばのしょやき なっとう ぶたにく もめんどうふ	こまつな なたくん しょうが はくさい キムチ もやし えのきだけ にら	ごはん あぶら ごま	699	34.0	39.4
25	木	コッペパン	○	さかなのアングレス にんじんとまめのラペ とりにくのフリカッセ ショコラクレープ	ぎゅうにゅう ホキ あかえんどう あおえんどう ひよこまめ とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ レモン たまねぎ グリーンアスパラガス しめじ	コッペパン あぶら こめこ さとう オリーブオイル ジャガイモ ホワイトルウ チョコクレープ	720	34.5	34.5
26	金	むぎごはん	○	パワーぎゅうぎゅううどん ゆでブロッコリー ぐだくさんじる バナナ	ぎゅうにゅう ギュウにゅう うすあげ	にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー だいこん にんじん はくさい ほししいたけ バナナ	ごはん むぎ あぶら こんにゃく さとう	621	25.1	24.2
29	月	ごはん	○	あつやきたまご ベーコンとエリンギのソテー おでん	ぎゅうにゅう あつやきたまご ベーコン こんぶ がんもどき	もやし キャベツ エリンギ だいこん にんじん	ごはん あぶら こんにゃく さとう さといも	550	20.4	26.3
30	火	なめし	○	いわしのときにはうみあえ とりにくとじゃがいものうまい せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわしのときにはうみあえ とりにく	もやし こまつな ねぎ しょうが たまねぎ にんじん	なめし さとう ごまあぶら こんにゃく ジャガイモ	587	29.3	22.1
31	水	ごはん	○	えびバオツ かふうあえ マーボーうどん	ぎゅうにゅう えびバオツ ぶたにく とうふ	だいこん きゅうり しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	612	25.2	30.3

※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 %