



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 熱や力になる				
9	火	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 あつあげのにしきとじ	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 じゃがいも 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 うすあげ	キャベツ きゅうり ばいにく 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 こまびたし ぶたにくのなんばんに	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 じゃがいも 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 かぶのいるどり ワントンスープ 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 でんぷん ワントンのかわ	531	20.4	24.6	
16	火	ごはん	○	にんじんシューマイ 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 にんじんシューマイ 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 じゃがいも しそかつおぶりかけ	585	22.6	28.2	
17	水	ごはん	○	さかなのえごまだれ 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 えごまのは 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 じゃがいも	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 でんぷん むしパン コーンクリームドレッシング	563	19.0	26.4	
22	月	ごはん	○	あらびきウインナー てつたつりサラダ 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	きりぼしだいこん こまつな えだまめ 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	○	ちょ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 でんぷん	502	20.0	21.2	
24	水	ごはん	○	さばのしおやき ねばーなっとうあえ ぜんしゅうちゅうごまキムチなべ	ぎゅうにゅう さばのしおやき なっとう ぶたにく もめんどうふ	こまつな たくあん しょうが はくさい キムチ もやし えのきだけ には	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جلس にんじんとまめのラベ 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 じゃがいも 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どん ゆでブロッコリー ぐだくさんじる パナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 パナナ	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	○	いわしのとさに こうみあえ とりにくとじゃがいものうまに せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわしのとさに とりにく だいず	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 じゃがいも	587	29.3	22.1	
31	水	ごはん	○	えびパオツ かふうあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えびパオツ 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 だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぷん	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 %