



# 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食分 - 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				
1	木	食パン	○	メンチカツ やさいのドレッシングあえ はくさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	食パン あぶら さとう オリーブオイル いちごジャム	533	18.6	31.7	
2	金	ごはん	○	さかなのかばやき なます すましじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら こめ さとう	548	25.5	28.4	
5	月	振替休業日									
6	火	ごはん	○	さかなのりきゅうあげ もやしのおひたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶくらぎ ぶたにく あつあげ	しょうが もやし チンゲンサイ だいこん にんじん	ごはん あぶら こむぎこ ごま こんにやく じゃがいも	683	30.2	38.5	
7	水	ごはん	○	さばのしおやき いりだいすあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さばのしおやき だいす とりにく やきとうふ つみれ	こまつな キャベツ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく	637	32.0	37.3	
8	木	コッペパン	○	あじフライ だいこんサラダ マカロニスープ ほうチーズ	ぎゅうにゅう あじフライ わかめ ベーコン チーズ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら マカロニ	565	24.7	36.8	
9	金	ソフトめん	○	ソフトめんのごもくあん とりつくね ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりつくね	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ほししいたけ きゅうり とうもろこし	ソフトめん さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	532	22.2	38.4	
12	月	建国記念の日 振替休業日									
13	火	ごはん	○	オムレツ ビーンズサラダ とんこつラーメン やさいふりかけ	ぎゅうにゅう オムレツ あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ぶたにく	ブロッコリー キャベツ ほししいたけ もやし はくさい ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま ちゅうかめん やさいふりかけ	624	23.5	23.5	
14	水	ごはん	○	てりやきチキン ばいにくあえ さといもといかのにも	ぎゅうにゅう てりやきチキン いか	はくさい もやし ゆかり ばいにく にんじん だいこん いんげん	ごはん こんにやく さといも さとう	533	26.4	22.5	
15	木	ごはん	○	◆さかなのいそべあげ ◆ハンバーグのケチャップに はりはりあえ ぐたくさんじる ○もものタルト ○みかんパバロア	ぎゅうにゅう うすあげ ホキ ハンバーグ あおのり	きりほしだいこん こまつな にんじん ごぼう はくさい えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ もものタルト みかんパバロア あぶら	670	22.1	29.1	
16	金	ごはん	○	ししゃものこめこあげ こんぶあえ あつあげのちゅうかにこみ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ とりにく あつあげ	チンゲンサイ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし	ごはん あぶら こめ さとう でんぷん ごまあぶら	611	27.2	35.8	
19	月	ごはん	○	コロッケ グリーンサラダ ポトフ かんべい あじつけこぎかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あじつけこぎかな	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん かぶ かんべい	ごはん あぶら コロッケ コーンクリーミードレッシング	606	21.4	28.5	
20	火	ごはん	○	いわしのしょうがあじ くきわかめのすのもの ホイコーロー	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ くきわかめ ぶたにく	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ビーマン	ごはん さとう あぶら	567	26.5	27.3	
21	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル たらじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー たら	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら こめ さとう ごまあぶら ごま	594	29.7	28.8	
22	木	ごはん	○	にんじんシューマイ ひじきのいために たまごとし	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ひじき うすあげ ぶたにく こうやとうふ たまご	にんじん いんげん たまねぎ	ごはん あぶら こんにやく さとう じゃがいも	603	25.4	30.0	
23	金	天皇誕生日									
26	月	ごはん	○	あげさかなのレモンあじ いそあえ やまとに	ぎゅうにゅう ホキ のり とりにく	レモン はくさい こまつな しょうが にんじん だけのこと ほししいたけ	ごはん あぶら こめ さとう こんにやく じゃがいも	577	27.3	24.6	
27	火	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそじる さくらゼリー	ぎゅうにゅう とんかつ うすあげ	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ	もちごめ せきはん あぶら さくらゼリー	603	16.3	25.1	
28	水	ごはん	○	ぶくらぎのさいきょうやき かぶのサラダ えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぶくらぎのさいきょうやき えび とうふ	かぶ きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん だけのこと	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	619	27.2	30.7	
29	木	食パン	○	あらびきウインナー ブロッコリーときのこのアヒージョ こめごしチュー	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく なまクリーム	にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	食パン オリーブオイル じゃがいも こめ	564	22.9	39.1	
※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 %
◆・○：選択献立											