



こんだてひょう



富山市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 %	
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる				
1	水	ごはん	○	わかさぎのフリッター みずなのサラダ かんとうだき	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター さつまあげ がんもどき	みずな キャベツ とうもろこし にんじん だいこん いんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	540	20.9	28.0	
2	木	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ふくしんづけ パインアップル みかん バナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	639	21.6	25.2	
3	金	 けんぽうきんじ 憲法記念日									
4	土	 みどりの日									
5	日	 こどもの日									
6	月	 振りかえ きゅうじつ 振替休日									
7	火	ごはん	○	やきにく そえやさい みそしる	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ	にんにく たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう	527	23.6	28.9	
8	水	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ こんぶあえ いかとやさいのにも	ぎゅうにゅう あげだしとうふ こんぶ いか	はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん こんにゃく じゃがいも	580	22.3	28.7	
9	木	ごはん	○	ししゃものからあげ コーンあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ	こまつな もやし とうもろこし にんじん ほししいたけ はくさい	ごはん あぶら ごめこ しらだま だんご	557	22.0	27.0	
10	金	ごはん	○	いわしのしょうがあげ きりほしだいこんのケチャップいため たまごとし	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあげ ベーコン たまご	きりほしだいこん たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	601	27.2	26.8	
13	月	ごはん	○	やきぎょうざ こまつなとひじきのナムル えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじき えび とうふ	こまつな もやし しょうが にんにく ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶん	568	20.6	27.6	
14	火	ごはん	○	はんぺんフライ きざみあえ ふたじる	ぎゅうにゅう はんぺんフライ ふたにく もめんどうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん しょうが	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも	583	20.9	32.3	
15	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき なます すましじる	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき とうふ わかめ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	535	25.2	26.6	
16	木	コッペパン	○	とりにくとひよこまめのカレー-ふうみ イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ なまクリーム	グリーンアスパラガス にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	コッペパン あぶら ごめこ さとう イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	618	26.1	34.8	
17	金	菜めし	○	ちくさやき おひたし かやくうどん	ぎゅうにゅう ちくさやき ふたにく うすあげ	チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ	なめし さとう うどん	612	24.2	23.4	
20	月	 振りかえ きゅうじつ 振替休業日									
21	火	ごはん	○	たけのこハヤシ たまごロール フルーツミックス	ぎゅうにゅう ベーコン たまごロール	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト みかん パナナ パインアップル	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	690	21.2	28.7	
22	水	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ ごまびたし こじる のりつくだに	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ もめんどうふ だいず のりつくだに	こまつな キャベツ だいこん にんじん はくさい	ごはん あぶら ごま	573	22.7	29.5	
23	木	食パン	○	とりにくのレモンに ゆでブロッコリー やさしいのスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご チーズ	レモン たまねぎ ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ	食パン さとう じゃがいも	558	30.1	31.6	
24	金	ごはん	○	えびパオツ かふうあえ すぶた	ぎゅうにゅう えびパオツ ふたにく	だいこん きゅうり しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	ごはん ごまあぶら あぶら ごめこ じゃがいも さとう でんぶん	704	22.5	31.1	
27	月	ごはん	○	あっさりチキン あわせあえ たまごちすくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もすく たまご	ねぎ キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん さとう ごま でんぶん	540	26.3	24.3	
28	火	ごはん	○	さかなのいそべあげ あますあえ すきやき	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ふたにく やきどうふ	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こむぎこ さとう こんにゃく ふ	645	32.5	31.0	
29	水	ごはん	○	コロッケ ゆでキャベツ だいこんのみそにこみ	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどうふ	キャベツ だいこん にんじん	ごはん あぶら コロッケ こんにゃく	576	21.5	29.2	
30	木	コッペパン	○	ボークチャップ ピーナスサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ふたにく あかえんどう あおえんどう ひよこまめ なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	599	26.9	37.6	
31	金	ごはん	○	にくシューマイ こうみあえ ちくせんだき	ぎゅうにゅう にくシューマイ とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ だけのこ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	559	24.9	22.4	
※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 %