



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			I 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 みずなの中華丼	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 ぶたにく 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 ぶくしんごけ バインアップル 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	けんぽうきねんび 憲法記念日								
4 土	ひ みどりの日								
5 日	ひ こどもの日								
6 月	ふりかえ 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 ぶたにく 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 えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう	527	23.6	28.9
8 水	ごはん	○	あげだしうふのこまだれかけ こんぶあえ いかとやさいのにもの	ぎゅうにゅう あげだしうふ 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 こま 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 ほしいだけ はくさい	ごはん あぶら こめこ しらたまだんご	557	22.0	27.0
10 金	ごはん	○	いわしのしょうがあじ きりぼしだいこんのケチャップいため たまごとじ	ぎゅうにゅう いわしのしょうがあじ ペーパン たまご	きりぼしだいこん 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 ほしいだけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう こま 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 ぶたじる	ぎゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにく 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 えのきだけ 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 こめこ 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	○	ちぐさやき おひたし かくうどん	ぎゅうにゅう ちぐさやき ぶたにく うすあげ	チンゲンサイ はくさい にんじん ほしいだけ	なめし さとう うどん	612	24.2	23.4
20 月	ふりかえ きゅうじつ 振替休業日								
21 火	ごはん	○	たべキリンハヤシ 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 バナナ バインアップル	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	○	きびなこのさくさくあげ こまひたし ごじる のりつくだに	ぎゅうにゅう きびなこのさくさくあげ もめんどうふ だいす 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 にくだんこ 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	○	えびバオツ かふうあえ すぶた	ぎゅうにゅう えびバオツ ぶたにく	だいこん きゅうり しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ほしいだけ ピーマン	ごはん こまあぶら あぶら こめこ 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 たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく 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 ホタテ あおのり ぶたにく もやし	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ えのきだけ	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 だいこんのみぞにこみ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	○	ポークチャップ ビーンズサラダ クリーミースープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	○	にくシューまい こうみあえ ちくせんたき	ぎゅうにゅう にくシューまい とりにく	もしや チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん ごぼう ほしいだけ たけのこ	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 %