

6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			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				
3	月	ごはん	○	あつやきたまご こまつなのこまあえ かんとうだき	ぎゅうにゅう あつやきたまご さつまあげ がんもどき	こまつな もやし にんじん いんげん	ごはん さとう ごま こんにゃく じゃがいも	541	22.6	24.6	
4	火	ごはん	○	はるまき しおナムル はっほうさい	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	もやし にら しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん	612	20.4	34.1	
5	水	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき こんぶあえ にくどうふ	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき こんぶ ぶたにく もめんどうふ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	639	31.6	31.5	
6	木	食パン	○	チリコンカン こふさいも キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんとときまめ ウインナー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし	食パン あぶら じゃがいも	544	24.5	35.9	
7	金	ざっこくいり ごはん	○	いかのかりんあげ かふうあえ すいとん	ぎゅうにゅう いか もめんどうふ	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ	ごはん ざっこくまい あぶら こめこ ごまあぶら すいとん	597	26.2	23.1	
10	月	ごはん	○	さかなのたつたあげ よこし たまごとし	ぎゅうにゅう ホキ たまご	しょうが はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	ごはん あぶら こめこ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	618	29.9	29.7	
11	火	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー きゅうりもみ さわにわん れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ こまつな みかん	ごはん さとう	550	23.5	26.5	
12	水	ごはん	○	いわしのとさに はりほうあえ あつあげとこまつなのこまみそマー ボー	ぎゅうにゅう いわしのとさに ぶたにく あつあげ	もやし はくさい きりほしだいこん しょうが にんにく にんじん たけのこ だいこん しめじ ねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	684	32.3	33.8	
13	木	コッペパン	○	チーズオムレツ きのことまめのアヒージョ ポトフ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ベーコン ひよこまめ ぶたにく	にんにく エリンギ ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん だいこん	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	595	26.3	37.2	
14	金	ごはん	○	あじフライ かいそうサラダ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう あじフライ かいそうミックス うすあげ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	562	21.3	29.0	
17	月	ごはん	○	ししゃものこめこあげ くきわかめのちゅうかあえ しおにくじゃが ヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく ヨーグルト	きゅうり グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	658	26.1	29.5	
18	火	ごはん	○	にくシューマイ しょうがひだし とんこつラーメン だいすふりかけ	ぎゅうにゅう にくシューマイ ぶたにく	こまつな きゅうり しょうが にんじん ほししいたけ もやし はくさい ねぎ	ごはん ごま ちゅうかめん だいすふりかけ	633	25.3	24.2	
19	水	ごはん	○	さばのしおやき チンゲンサイソテー とりにくとこんさいのもの バナナ	ぎゅうにゅう さばのしおやき とりにく あつあげ	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう たまねぎ バナナ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	692	31.8	35.4	
20	木	こめこ コッペパン	○	とりにくとレバーのりんごソースから め だいこんサラダ ビーンズポタージュ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが りんご だいこん こまつな にんじん たまねぎ	こめこコッペパン あぶら こめこ さとう じゃがいも ホワイトルウ	661	30.6	33.1	
21	金	ごはん	○	カレーライス ゆでたまご はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	634	26.6	31.1	
24	月	ごはん	○	さかなのうめふうみかばやき あわせあえ ベーコンとじゃがいものにももの かみかみこんだて	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	ばいにく キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく じゃがいも	647	26.6	27.5	
25	火	ごはん	○	ビビンバ (やきにく) ビビンバ (ナムル) ビビンバ (きんしたまご) ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご とうふ	にんにく しょうが きりほしだいこん もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	549	24.0	29.0	
26	水	ごはん	○	あげだしとうふのにくみそかけ いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう あげだしとうふ ぶたにく のり	にんにく しょうが ねぎ こまつな はくさい たまねぎ しめじ にんじん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	541	19.1	28.3	
27	木	食パン	○	チキンハンバーグ グリーンサラダ やさしいソーセージのトマトに	ぎゅうにゅう チキンハンバーグ ウインナー	ブロッコリー キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ にんじん トマト	食パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	538	21.9	33.8	
28	金	ごはん	○	えびパオツ もずくのチャプチェ にらたまじる	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく もずく とうふ たまご	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ にら えのきだけ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	585	23.7	28.9	
※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 %