



# 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			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				
3 月	ごはん	○	あつやきたまご こまつなごまあえ かんどうだき	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 こま こんにゃく ジャガイモ	541	22.6	24.6	
4 火	ごはん	○	はるまき しおナムル はっぽうさい	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	もやし いら しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	ごはん あぶら こまあぶら でんぶん	612	20.4	34.1	
5 水	ごはん	○	心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 心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 こふきいも キャベツスープ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ウィンナー 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 ジャガイモ	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	かみかみこんだて	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 こまあぶら すいとん	597	26.2	23.1
10 月	ごはん	○	さかなのたつたあげ よごし たまごとじ	ぎゅうにゅう ホキ たまご	しょうが はくさい チングンサイ 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 ジャガイモ 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 はりはりあえ あつあげとこまつなごまみそマー ボー	かみかみこんだて	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 きりぼし大いこん 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 こまあぶら	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 ホトフ	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 ジャガイモ	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 しおにくじやが ヨーグルト	かみかみこんだて	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 ジャガイモ	658	26.1	29.5
18 火	ごはん	○	にくシューマイ しょうがひたし とんこつラーメン だいすりかけ	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 だいすりかけ	633	25.3	24.2	
19 水	ごはん	○	さばのしおやき チングンサイソテー とりにくとこんさいのにもの 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 チングンサイ 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 ピーンズポタージュ	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 ジャガイモ 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 はなわさいサラダ	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 ジャガイモ 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の かみかみこんだて	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 ジャガイモ	647	26.6	27.5
25 火	ごはん	○	ピビンバ (やきにく) ピビンバ (ナムル) ピビンバ (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 きりぼし大いこん もやし にんじん チングンサイ たまねぎ はくさい	ごはん あぶら さとう ごま こまあぶら でんぶん	549	24.0	29.0	
26 水	ごはん	○	あげだしどうふのにくみそかけ いそあえ みそしる	ぎゅうにゅう あげだしどうふ 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 こまあぶら さとう でんぶん ジャガイモ	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 やさいと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 ぎゅうり セロリー たまねぎ にんじん トマト	食パン さとう あぶら ジャガイモ マカロニ	538	21.9	33.8	
28 金	ごはん	○	えびバオツ もずくのチャブチ にらたまじる	ぎゅうにゅう えびバオツ ぶたにく もずく とうふ たまご	にんにく にんじん ビーマン たまねぎ にらえのきたけ	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 %