

# 9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			12才 - 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			
27	火									
28	水	ごはん	○	あげだしとうふのごまだれかけ コーンあえ やまどに	きゅうにゅう あげだしとうふ とりにく	チンゲンサイ はくさい とうもろこししょうが にんじん だいのこ ほししいだけ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ごんにやく じゃがいも	591	21.9	29.7
29	木	ごはん	○	ぶたキムチどん ゆでキャベツ はくさいスープ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	もやしにら キムチ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	ごはん あぶら さとう	512	22.0	29.5
30	金	ごはん	○	にしんのてりに ブロッコリーときのこのソテー トマトにくじゃが	きゅうにゅう にしんのてりに ぶたにく	しめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	ごはん あぶら ごんにやく じゃがいも さとう	601	27.0	29.4
2	月	ごはん	○	カレーライス ぶくじんあえ フルーツゼリーミックス	きゅうにゅう ぶたにく	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 もも パイナップル	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	648	20.1	23.5
3	火	ごはん	○	あげきょうざ しおナムル マーボーとうふ	きゅうにゅう きょうざ ぶたにく とうふ	もやし チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん だいのこ ほししいだけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぶん	611	24.1	35.1
4	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき ほりはりあえ とうがんスープ なし	きゅうにゅう さばのぎんがみやき	きりほしだいごん こまつな もやし たまねぎ にんじん ほししいだけ とうがん ねぎ しょうが なし	ごはん さとう	538	22.8	23.9
5	木	コッペパン	○	チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	きゅうにゅう チキンナゲット いんげんまめ なまクリーム	キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん かぼちゃ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	597	21.9	38.7
6	金	ごはん	○	にんじんシューマイ もずくのチャプチェ かきたまじる	きゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく もずく とうふ たまご	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	546	22.1	29.5
9	月	ごはん	○	ショウロンボウ チンゲンサイひたし ホイコーロー	きゅうにゅう ショウロンボウ ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいのこ ビーマン	ごはん あぶら	592	23.0	31.6
10	火	ごはん	○	とりにくとレバーのあまからめ そえやさい たきあわせ	きゅうにゅう ぶたレバー とりにく さつまあげ がんもどき	しょうが キャベツ ブロッコリー だいごん にんじん	ごはん あぶら こめこさとう ごんにやく じゃがいも	603	27.2	25.4
11	水	ごはん	○	さんまのしょうがあじ だいずとひじきのこまあえ だんごじる おつきみゼリー <b>つきみこんだて</b>	きゅうにゅう さんまのしょうがあじ ひじき だいず もめんとうふ	にんじん こまつな しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま しらたまだんご つきみゼリー	621	24.1	26.2
12	木	コッペパン	○	ハンバーグのケチャップかけ だいごんサラダ クリームスープ	きゅうにゅう ハンバーグ だっしぶん にゅう なまクリーム	だいごん にんじん きゅうり たまねぎ	コッペパン さとう フレンチドレッシング あぶら じゃがいも ホワイトルウ	611	25.8	34.6
13	金	菜めし	○	ますのからあげ こらきいも おやくこに	きゅうにゅう マス とりにく こうやとうふ たまご	たまねぎ にんじん	なめし あぶら でんぶん じゃがいも ごんにやく さとう	679	37.0	32.1
16	月									
17	火	ごはん	○	ちくわのなんぶあげ いそあえ ベーコンとじゃがいものにも	きゅうにゅう ちくわのり ベーコン	チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こむぎこ ごま ごんにやく じゃがいも さとう	546	18.2	25.2
18	水	ごはん	○	とやまのえごまいりガバオライス ゆでブロッコリー コーンスープ ポケットチース	きゅうにゅう とりにく だいたす チース	にんにく たまねぎ ビーマン なす レモン えごまのは ブロッコリー にんじん はくさい とうもろこし	ごはん あぶら さとう	534	24.0	25.6
19	木	ごはん	○	さかなのかばやき ばいにくあえ さわにわん	きゅうにゅう ぶくらぎ うすあげ	キャベツ こまつな ばいにく ゆかり だいごん にんじん ほししいだけ	ごはん あぶら でんぶん さとう	622	25.4	35.3
20	金	ごはん	○	たまごロール パンサンスー あつあげのちゅうかにこみ れいとうみかん	きゅうにゅう たまごロール ぶたにく あつあげ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいごん ほししいだけ もやし みかん	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	665	26.9	29.9
23	月									
24	火	ごはん	○	あつやきたまご こうみあえ にくとうふ	きゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく もめんとうふ	にら もやし ねぎ しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ	ごはん さとう ごまあぶら ごんにやく	579	26.5	29.1
25	水	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ いりだいずあえ つみれじる	きゅうにゅう ぶたにく だいたす つみれ	しょうが チンゲンサイ キャベツ だいごん にんじん ごぼう	ごはん あぶら でんぶん さとう	592	23.7	29.9
26	木	ごはん	○	いわしのとさに とろろこんぶあえ きつねうどん	きゅうにゅう いわしのとさに とろろこんぶ うすあげ とりにく	こまつな きゅうり ほししいだけ ねぎ	ごはん さとう うどん	620	26.6	21.6
27	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター グリーンアスパラのこまだれ やさしいのスープに	きゅうにゅう わかさぎフリッター ベーコン	グリーンアスパラガス はくさい たまねぎ にんじん キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	543	18.8	27.7
30	月	ごはん	○	さばのたつたあげ すのもの ぶたにくのいために	きゅうにゅう さば わかめ ぶたにく	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん あぶら でんぶん さとう ごんにやく じゃがいも	670	29.2	32.4
基準栄養量								650 kcal	21~33 g	20~30 %

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。