



# 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 熱や力となる				
1	火	ごはん	○	たベキリンハヤシ ビーンズサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ベーコン あかえんどう あおえんどう ひよこめ	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト ブロッコリー だいこん パナナ	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	635	18.5	28.1	
2	水	ごはん	○	はるまき こまつなのごまびたし えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう はるまき えび とうふ	もやし こまつな 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 あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	610	19.5	32.6	
3	木	コッパン	○	チーズオムレツ カラフルサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ウィンナー	カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	コッパン コーンクリームドレッシング マカロニ	520	20.6	36.0	
4	金	ごはん	○	ふくらぎのてりやき やさいのピリからいため ごちもみそしる	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ぶたにく うすあげ	にんにく キャベツ グリーンアスパラガス にんじん もやし えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら	586	27.5	33.9	
7	月	ごはん	○	ししゃものこめこあげ くきわかめのすのもの さつましる	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ ぶたにく もめんどうふ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しょうが	ごはん あぶら こめこ さとう さつまいも	584	22.3	28.0	
8	火	ごはん	○	たまごロール れんこんとまこもたけのきんぴら とうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう たまごロール ぶたにく とうふ	れんこん マコモタケ いんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ もやし えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	593	25.2	27.2	
9	水	ごはん	○	いわしのしょうがあげ こんぶあえ とりにくとさといもごまに	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こんぶ とりにく	チンゲンサイ もやし だいこん にんじん しめじ	ごはん こんにやく さといも さとう でんぷん ごま	542	25.3	22.4	
10	木	コッパン	○	フライドチキン そえやさい まめとベーコンのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん	コッパン あぶら こめこ じゃがいも	620	31.0	36.0	
11	金	ソフトめん	○	ソフトめんのカレーソース むしパン はくさいとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん むしパン フレンチドレッシング	592	20.5	31.0	
14	月	スポーツの日									
15	火	振替休業日									
16	水	ごはん	○	こさかないりフライビーンズ あわせあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう だいず かえりにほし ぶたにく もめんどうふ	キャベツ きゅうり たくあん にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こめこ さとう ごま こんにやく	587	27.3	28.1	
17	木	ごはん	○	ミートボール チーズおさつ とうにゅうやさいスープ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ウィンナー とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん さつまいも	572	19.5	25.5	
18	金	ごはん	○	あげざかなのレモンあじ いそあえ なめこしる	ぎゅうにゅう ふくらぎのり とうふ	レモン こまつな はくさい だいこん にんじん なめこ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう	623	26.3	34.2	
21	月	ごはん	○	メンチカツ ごまびたし おでん	ぎゅうにゅう メンチカツ こんぶ がんもどき	もやし チンゲンサイ だいこん にんじん	ごはん あぶら ごま こんにやく さとう さといも	557	18.2	25.5	
22	火	ごはん	○	さばのみそに いりだいずあえ たまごとし	ぎゅうにゅう さばのみそに だいず ぶたにく あつあげ たまご	こまつな はくさい たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	658	30.6	35.8	
23	水	ごはん	○	さかなとじゃがいものあげに きさみあえ みそしる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	547	20.4	29.9	
24	木	コッパン (減)	○	あらびきウィンナー だいこんサラダ やきそば ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ヨーグルト	だいこん グリーンアスパラガス しょうが にんじん キャベツ もやし	コッパン さとう ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	609	24.8	36.9	
25	金	ごはん	○	にんじんシューマイ コーンあえ ぶたすきやき	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにく やきどうふ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こんにやく さとう	598	25.7	29.5	
28	月	ごはん	○	にしんのみぞれに よごし じゃがいものそばろに かき	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに とりにく	はくさい こまつな たまねぎ にんじん かき	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	609	24.9	27.8	
29	火	ごはん	○	あっさりチキン ゆでキャベツ あきのかおりシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	ごはん さとう じゃがいも さつまいも こめこ	568	24.3	24.6	
30	水	ごはん	○	さかなのえごまあげ かぶのいろどり こんさいじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく もめんどうふ	えごまのは かぶ かぶのは だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ こんにやく ごまあぶら	567	29.2	27.9	
31	木	食パン	○	かぼちゃコロッケ アスパラサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす	かぼちゃ コロッケ グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん トマト	食パン あぶら さとう じゃがいも	626	24.4	33.2	
※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 %
◆・○：選択献立											