

11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 1食 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %	
					血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの				
1	金	ごはん	○	ほたてのてりやき きりぼしだいこんのペペロンチーノ かきたまじる しそかつおぶりかけ	ぎゅうにゅう ほたてのてりやき ベーコン とうふ たまご	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん ブロッコリー にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん オリーブオイル でんぶん しそかつおぶりかけ	524	24.2	28.2	
4	月	文化の日 振替休日									
5	火	ごはん	○	あつやきたまご にまめ ごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう あつやきたまご きんとときまめ とりにく あつあけ とうにゅう	にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにやく ごま	646	29.9	27.9	
6	水	ごはん	○	にくシューマイ かふうあえ わかめコンラーメン	ぎゅうにゅう にくシューマイ ぶたにく わかめ	だいこん きゅうり にんじん もやしはくさい とうもろこし ねぎ	ごはん ごまあぶら ちゅうかめん	607	23.4	21.5	
7	木	研修会のため給食提供なし									
8	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター ハンサンスー サムゲタンスープ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とりにく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ほししいだけ にんにく しょうが ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら もちむぎ	542	21.1	28.1	
11	月	ごはん	○	さばのぎんがみやき しめじのごまあえ かんとうだき	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき さつまあげ がんもどき	はくさい ごまつな しめじ にんじん だいこん	ごはん さとう ごま こんにやく じゃがいも	604	28.8	25.8	
12	火	ごはん	○	てりやきハンバーグ ゆかりあえ たまごじ	ぎゅうにゅう ハンバーグ こうやどうふ たまご	チンゲンサイ もやし ゆかり たまねぎ にんじん	ごはん さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	636	29.1	29.2	
13	水	ごはん	○	あじフライ かいそうサラダ クリームに	ぎゅうにゅう あじフライ かいそうミックス ワインナー いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	678	25.0	29.3	
14	木	こめこ コッペパン	○	さかなのしるねぎソースかけ はくさいサラダ とやまやさいのカレースープ ラフランスヨーグルト	ぎゅうにゅう しいら ベーコン ラフランスヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ はくさい ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん れんこん キャベツ	こめこコッペパン あぶら こめこ コーンクリームドレッシング	631	32.2	32.1	
15	金	ごはん	○	ぶたにくとレバーのゲチャップソースいため そえやさい すましじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ごまつな ねぎ みかん	ごはん さとう あぶら	558	25.5	26.1	
18	月	ごはん	○	いわしのしょうがあげ はくさいひだし とうふときのこのあんかけに	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく もめんどうふ	ごまつな はくさい しょうが にんじん たまねぎ ほししいだけ もやし しめじ えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	582	28.8	28.0	
19	火	ごはん	○	ぶくらぎのてりやき だいこんのえごまサラダ くたくさんじる	ぎゅうにゅう ぶくらぎのてりやき うすあげ	だいこん きゅうり えごまのは にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	546	22.7	28.5	
20	水	ごはん	○	やきにくどん (やきにく) フムル ちゅうかスープ あじつけこさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あじつけこさかな	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ほししいだけ ごまつな ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	528	25.4	29.1	
21	木	コッペパン	○	とりにくのからあげ ミックスピーンスのマリネ やさしいスープに	ぎゅうにゅう とりにく あかえんどう あおえんどう ひよこまめ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	コッペパン あぶら こめこ さとう じゃがいも	592	29.7	34.8	
22	金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ だいがくいも はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	ソフトめん あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま フレンチドレッシング	602	18.6	32.6	
25	月	ごはん	○	さかなのたつたあげ あますあえ ベーコンとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	しょうが はくさい にんじん たまねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	593	23.7	27.5	
26	火	ごはん	○	やきぎょうざ コーンあえ かんこくぶうすきやき	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく やきどうふ	チンゲンサイ きゅうり 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 ごまあぶら	599	24.6	29.7	
27	水	わかめ ごはん	○	いわしのうめに いりだいすあえ ごまけんちん	ぎゅうにゅう いわしのうめに だいす とりにく もめんどうふ	もやし はくさい だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ	わかめごはん さとう こんにやく さといも ごま	561	28.3	25.7	
28	木	コッペパン	○	とりにくのあまからに こらきいも たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん もやし えのきたけ たまねぎ ごまつな	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん	523	28.8	29.6	
29	金	ごはん	○	やさいかきあげうどん (かきあげ) やさいかきあげうどん (かやくうどん) やちやら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく うすあげ かまぼこ	やさいかきあげ かぶ ごまつな にんじん ほししいだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう うどん	580	20.0	24.8	
※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 %