



# 12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                               |            |         |      |  |  |
| 2  | 月  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | あつやきたまご やさいのオイスターソースいため ぶたじる                                                                                           | ぎゅうにゅう あつやきたまご ベーコン ぶたにく あつあげ        | しめじ たまねぎ こまつな とうもろこし だいこん にんじん ねぎ しょうが        | ごはん あぶら でんぷん ごま こんにゃく じゃがいも            | 588        | 23.9    | 31.4 |  |  |
| 3  | 火  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | あげざかなのみそれだれ ゆかりあえ ぶたにくとじゃがいものなんばんに                                                                                     | ぎゅうにゅう さば ぶたにく                       | だいこん しょうが はくさい きゅうり ゆかり にんじん                  | ごはん あぶら こめこ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも       | 657        | 27.5    | 31.4 |  |  |
| 4  | 水  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | にんじんシューマイ こまつなのだいずそぼろあえ マーボーどうふ                                                                                        | ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ひきわりだいず ぶたにく とうふ    | もやし こまつな しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ        | ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら                 | 571        | 24.5    | 29.9 |  |  |
| 5  | 木  | コッペパン                                                                                                                                                                       | ○  | ◆ぶたにくのこめこあげ ◆えびカツ そえやさい ワンタンスープ ○はちみつレモンゼリー ○ももタルト <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">せんたく こんだて</span> | ぎゅうにゅう ぶたにく えびカツ                     | キャベツ フロccoliー にんじん ほししいたけ もやし ねぎ しょうが         | コッペパン こめこ あぶら ワンタンのかわ はちみつレモンゼリー ももタルト | 618        | 23.6    | 33.9 |  |  |
| 6  | 金  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | にしんのこんぶに いそあえ ちくぜんだき                                                                                                   | ぎゅうにゅう にしんのこんぶに のり とりにく              | チンゲンサイ はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ だけのこ いんげん         | ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう                | 573        | 27.5    | 25.9 |  |  |
| 9  | 月  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | カレーライス ゆでたまご フルーツヨーグルト                                                                                                 | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト                | にんにく しょうが たまねぎ にんじん パインアップル みかん パナナ           | ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう                | 699        | 27.4    | 29.6 |  |  |
| 10 | 火  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | さばのぎんがみやき こんぶあえ しらたまじる                                                                                                 | ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき こんぶ とうふ             | キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ                      | ごはん しらたまだんご                            | 585        | 27.0    | 24.6 |  |  |
| 11 | 水  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | さかなのかおりあげ しょうがひたし こじる                                                                                                  | ぎゅうにゅう ぶくらぎ あつあげ だいず                 | こまつな もやし えのきだけ しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ          | ごはん あぶら こめこ                            | 661        | 29.6    | 34.6 |  |  |
| 12 | 木  | 食パン (減)                                                                                                                                                                     | ○  | とりつくね きりほしだいこんのサラダ クリームスパゲッティ                                                                                          | ぎゅうにゅう とりつくね ベーコン なまクリーム             | グリーンアスパラガス キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし | 食パン あぶら ホワイトルウ スパゲッティ                  | 594        | 22.9    | 36.2 |  |  |
| 13 | 金  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | あげだしどうふのごまだれかけ かぶのいろどり ぶたにくやさいなべ                                                                                       | ぎゅうにゅう あげだしどうふ つみれ                   | かぶ かぶのは にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ                 | ごはん あぶら さとう ごま でんぷん こんにゃく              | 548        | 17.8    | 29.2 |  |  |
| 16 | 月  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | ぶたにくのジャンロー ユでフロccoliー かきたまじる                                                                                           | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご                  | しょうが たまねぎ フロccoliー にんじん ねぎ                    | ごはん さとう でんぷん                           | 546        | 27.2    | 30.2 |  |  |
| 17 | 火  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | きびなのさくさくあげ かいそうサラダ あつあげのちゅうかにこみ                                                                                        | ぎゅうにゅう きびなのさくさくあげ かいそうミックス ぶたにく あつあげ | キャベツ しょうが にんじん ほししいたけ もやし                     | ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん                 | 633        | 27.1    | 35.0 |  |  |
| 18 | 水  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | いわしのとさに なっとうあえ しおにくじゃが あいか                                                                                             | ぎゅうにゅう いわしのとさに なっとう ぶたにく             | こまつな たくあん たまねぎ にんじん あいか                       | ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう                | 642        | 28.7    | 23.7 |  |  |
| 19 | 木  | コッペパン                                                                                                                                                                       | ○  | ポークフリッター ひよこまめのサラダ やさいのスープに                                                                                            | ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン               | キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん                         | コッペパン あぶら こむぎこ コーンクリーミードレッシング じゃがいも    | 636        | 30.7    | 36.9 |  |  |
| 20 | 金  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | あじのみりんやき ゆずあえ ほうとうなべ                                                                                                   | ぎゅうにゅう あじのみりんやき うすあげ                 | はくさい きゅうり ゆず にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ            | ごはん ごま ほうとう                            | 544        | 23.7    | 20.3 |  |  |
| 23 | 月  | ごはん                                                                                                                                                                         | ○  | えびパオツ だいこんのナムル すぶた                                                                                                     | ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく                    | チンゲンサイ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ ビーマン   | ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも           | 701        | 22.0    | 31.2 |  |  |
| 24 | 火  |  終業式  |    |                                                                                                                        |                                      |                                               |                                        |            |         |      |  |  |

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

◆・○：選択献立

|                   |          |         |         |
|-------------------|----------|---------|---------|
| きじゅんえいようりょう 基準栄養量 | 650 kcal | 21~33 g | 20~30 % |
|-------------------|----------|---------|---------|