



1月 こんだてひょう



富山市教育委員会

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 熱ゆ力になる			
8	水	しぎょうしき 始業式								
9	木	ごはん	○	やきぎょうざ てつたっぷりサラダ サッポロラーメン しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじき ぶたにく	はくさい こまつな にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら ちゅうかめん しそかつおふりかけ	625	22.9	22.8
10	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター よこし おでん	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター あつあげ さつまあげ こんぶ がんもどき	はくさい こまつな だいこん にんじん	ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	602	24.0	31.7
13	月	せいじん 成人の日								
14	火	ごはん	○	かにたま チンゲンサイソテー マーボー豆腐	ぎゅうにゅう かにたま ウインナー ぶたにく とうふ	キャベツ チンゲンサイ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	604	27.2	34.0
15	水	ごはん	○	あじのかばやき もやしのおひたし こうや豆腐のみそしる	ぎゅうにゅう あじうすあげ こうや豆腐 わかめ	もやし きゅうり だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう	578	26.9	30.8
16	木	ごはん	○	とりつくね なっとうあえ ぶたにくのなんばんに	ぎゅうにゅう とりつくね なっとう ぶたにく	こまつな たくあん にんじん たまねぎ ごぼう しめじ	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	614	24.4	27.9
17	金	ごはん	○	しいらのえごまだれ ゆでブロッコリー すいとん ヨーグルト	ぎゅうにゅう しいら もめんどうふ ヨーグルト	しょうが えごまのは キャベツ だいこん にんじん えのきたけ	ごはん あぶら こめこ さとう すいとん	611	28.8	23.6
20	月	ごはん	○	にしんのみぞれに しおナムル おやこに	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに とりにく あつあげ たまご	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	ごはん ごまあぶら ごま こんにゃく さとう	643	33.3	35.8
21	火	ごはん	○	ハヤシライス あらびきウインナー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	638	22.1	34.7
22	水	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ ばいにくあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく つすあげ	キャベツ もやし ばいにく ゆかり だいこん にんじん えのきたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにゃく さといも	595	23.7	32.4
23	木	食パン	○	ホキのアンجلس かいそうサラダ やさしいポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ かいそうミックス ベーコン だっしふんにゅう	だいこん はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ クリームコーン	食パン あぶら こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	592	24.7	32.8
24	金	ソフトめん	○	ソフトめんのにくみそ むしパン ビーンズサラダ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかえんどう あおえんどう ひよこまめ チーズ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ブロッコリー キャベツ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら むしパン	577	22.6	29.0
27	月	ごはん	○	ホキのてんぷら あおなのごまあえ にみそ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま こんにゃく	594	27.8	29.1
28	火	ごはん	○	スパニッシュオムレツ おうごうんひのやさしいため あつあげのカレーあじ	ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ベーコン あつあげ	にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ いんげん	ごはん あぶら さとう じゃがいも カレールウ	658	23.9	35.7
29	水	ごはん	○	かぼちゃコロッケ あますあえ だいすのへんしんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ うすあげ だいす とうにゅう	かぼちゃコロッケ もやし きゅうり にんじん はくさい えだまめ ねぎ	ごはん あぶら さとう みかんゼリー	641	24.4	26.1
30	木	コッペパン	○	ほしがたハンバーグ サイエンスサラダ (むらさきキャベツのサラダ) ねくきはポトフ りんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー ひよこまめ	むらさきキャベツ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい かぶりんご	コッペパン さとう じゃがいも	579	23.6	29.5
31	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	611	23.9	33.7

※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 %