



# 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日 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				
3	月	ごはん	○	カレーライス ぶくしんあえ フルーツゼリーミックス せつぷんまめ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">せつぷん こんだて</span>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ぶくしんつけ みかん もも パインアップル	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー さとう	645	20.1	23.6	
4	火	ごはん	○	ホキのりきゅうあげ もやしのおひたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ	しょうが もやし チンゲンサイ だいこん にんじん	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん ごま こんにやく じゃがいも	602	28.5	32.4	
5	水	ごはん	○	にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー たまごとし	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ベーコン ひじき ぶたにく こうやとうふ たまご	どうもろこし こまつな たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	630	26.0	32.4	
6	木	コッペパン	○	あじフライ だいこんサラダ はるさめスープ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう あじフライ わかめにく だんご チーズ	だいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい	コッペパン あぶら さとう こまあぶら はるさめ	627	29.1	37.8	
7	金	ごはん	○	さばのみそに いりだいすあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さばのみそに だいす とりにく もめんどうふ さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにやく	616	29.6	34.3	
10	月	振り替え ぎゅうぎょうび 振替休業日									
11	火	けんこくきねんひ 建国記念の日									
12	水	ごはん	○	とりつくね よこし さといもといかのにも	ぎゅうにゅう とりつくね いが	はくさい こまつな にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごま こんにやく さといも	556	23.7	25.9	
13	木	ごはん	○	◆ますのたつたあげ ◆にくじゃがコロッケ わふうサラダ くたくさんじる ○りんごゼリー ○とうにゅうプリンタルト <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">せんたく</span>	ぎゅうにゅう あつあげ ます	キャベツ きゅうり にんじん はくさい しょうが	ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぷん にくじゃがコロッケ りんごゼ リー とうにゅうプリンタルト	557	16.9	25.7	
14	金	ごはん	○	ししゃもフライ しょうがひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく	こまつな もやし しょうが たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	598	23.5	28.3	
17	月	ごはん	○	あげざかな(ホキ)のレモンあじ いそあえ あつあげのちゅうかにこみ	ぎゅうにゅう ホキのり とりにく あつあげ	レモン チンゲンサイ はくさい しょうが たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こめこ さとう でんぷん ごまあぶら	633	31.4	32.8	
18	火	ごはん	○	にしんのしょうがあじ くきわかめのすのもの ホイコーロー	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあじ くきわかめ ぶたにく	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン	ごはん さとう あぶら	585	26.8	31.7	
19	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうふ たまご	しょうが もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	611	29.9	32.7	
20	木	食パン	○	あらびきウィンナー ブロッコリーときのこのアヒーショ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう ウィンナー なまクリーム	にんにく しめじ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	食パン オリーブオイル あぶら じゃがいも ホワイトルウ	572	21.1	40.0	
21	金	ソフトめん	○	ソフトめんのみートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	ソフトめん あぶら でんぷん チーズドッグ さとう ごまあぶら	614	27.8	29.5	
24	月	ふり かい きゅう じつ 振替休日									
25	火	ごはん	○	たらとだいすのあまからめ グリーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たら だいす ぶたにく	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも	596	26.9	26.6	
26	水	ごはん	○	にしよどん(とりそぼろ) にしよどん(いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ひなまつり こんだて</span>	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご すあげ	たまねぎ なのはな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご ひなあられ	616	26.2	26.9	
27	木	ごはん	○	ぶくらぎのさいきょうやき かぶらあえ えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ぶくらぎのさいきょうやき えび とうふ	だいこん きゅうり 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 ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぷん	611	27.3	31.7	
28	金	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそしる お祝いゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">そつぎょういけい こんだて</span>	ぎゅうにゅう とんかつ とうふ わかめ	こまつな キャベツ どうもろこし にんじん だいこん しめじ	せきはん あぶら おいわいゼリー	614	17.3	25.2	
※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