

10月 こんだてひょう



富山市立三成小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			エネルギー 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			
1	水	ごはん	○	はるまき こまつなひたし えびどうふのうまに	ぎゅうにゅう はるまき えび どうふ	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 さとう でんぶん ごまあぶら	605	19.3	32.1
2	木	コッペパン	○	ハンバーグのケチャップかけ だいこんサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だっしゅんにゅう なまクリーム	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	コッペパン さとう あぶら じやがいも ホワイトルウ	579	24.8	33.4
3	金	なめし	○	さんまのマーマレードに コーンあえ だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんまのオレンジに もめんどうふ	チングンサイ はくさい とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	なめし しらたまだんご つきみゼリー	599	23.0	25.2
6	月	ごはん	○	いわしのうめに なっとうあえ とりにくとさといものごまに	ぎゅうにゅう いわしのうめに なっとう とりにく	こまつな たくあん だいこん にんじん	ごはん こんにゃく さといも さとう ごま	567	27.6	23.7
7	火	ごはん	○	あつやきたまご ブロッコリーとエリンギのソテー とうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく とうふ	エリンギ ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい もやし えのきたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	575	26.6	29.9
8	水	ごはん	○	ししゃものこめこあげ わかめサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あつあげ	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ほししいけ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら こんにゃく	555	21.8	33.1
9	木	コッペパン	○	かぼちゃコロッケ そえやさい まめとりにくのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	かぼちゃコロッケ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	コッペパン あぶら じやがいも	606	25.0	29.4
10	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	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 こめこ むしパン フレンチドレッシング	691	25.6	25.0
13	月	スポーツの日								
14	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 ボトフ	ぎゅうにゅう たまごロール さつまあげ ぶたにく	れんこん マコモタケ いんげん たまねぎ にんじん だいこん	ごはん あぶら さとう じやがいも	577	22.9	25.7
15	水	ごはん	○	こざかないりフライビーンズ ささみあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう だいす かえりにぼし ぶたにく やきどうふ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく	577	26.9	31.0
16	木	ごはん	○	てりやきチキン さつまいもとひじきのサラダ ビーフンスープ かき	ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじき ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ かき	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ ピーフン	652	21.8	29.1
17	金	ごはん	○	しいらのレモンあじ おひたし なめこじる	ぎゅうにゅう しいら もめんどうふ	レモン はくさい こまつな だいこん にんじん なめこ	ごはん あぶら こめこ さとう	552	26.7	26.9
20	月	ごはん	○	さばのみそに いりだいすあえ たまごじ	ぎゅうにゅう さばのみそに だいす とりにく こうやどうふ たまご	はくさい こまつな たまねぎ にんじん	ごはん さとう こんにゃく じやがいも	662	30.5	33.7
21	火	ごはん	○	コーンシューマイ こうみあえ あつあげのうまに	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい ぶたにく あつあげ	キャベツ チングンサイ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ もやし	ごはん さとう ごまあぶら	608	28.4	30.5
22	水	ごはん	○	ホキとじゃがいものあまからめ かぶのいろどり みぞしる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	かぶ きゅうり はくさい にんじん	ごはん あぶら でんぶん じやがいも さとう	558	20.3	30.6
23	木	コッペパン (減)	○	あらびきウインナー だいこんサラダ やきそば ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ	だいこん グリーンアスパラガス にんじん キャベツ もやし	コッペパン さとう ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	601	25.0	41.2
24	金	ごはん	○	とりにくのごまあげ はなやさいサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごま フレンチドレッシング	607	28.1	34.4
27	月	振替休業日								
28	火	ごはん	○	とりにくとレバーのケチャップからめ ゆでキャベツ マカロニスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	ごはん あぶら でんぶん さとう マカロニ	652	24.5	27.5
29	水	ごはん	○	あじのえごまあげ チングンサイひたし おでん	ぎゅうにゅう あじ がんもどき	えごまのは チングンサイ もやし だいこん にんじん	ごはん あぶら こむぎこ こんにゃく さとう じやがいも	576	26.3	27.0
30	木	全校遠足								
31	金	ごはん	○	にしんのみぞれに よごし じやがいものそぼろに	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	ごはん さとう ごま あぶら じやがいも でんぶん	599	25.1	28.1