



12月こんだてひょう



富山市三成小学校

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	月	ごはん	○	コーンシューまい かいそうサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう コーンシューまい かいそうミックス ぶたにく もめんどうふ	キャベツ もやし 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 さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	574	25.4	28.9
2	火	ごはん	○	だいすのみそからめ ゆかりあえ かぶとにくだんごのポトフ	ぎゅうにゅう だいす こうやどうふ にくだんご	はくさい きゅうり ゆかり だいこん にんじん かぶ	ごはん あぶら こめこ さとう ごま じゃがいも	602	21.2	28.7
3	水	ごはん	○	いわしのとさに なっとうあえ たまごとじ	ぎゅうにゅう いわしのとさに なっとう たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	587	28.7	25.5
4	木	コッペパン	○	◆ぶたにくのかおりあげ ◆えびカツ そえやさい はるさめスープ ●りんごゼリー●メープルマフィン	せんたく こんだて ぎゅうにゅう	キャベツ プロッコリー にんじん もやし はくさい ねぎ	コッペパン はるさめ	589	21.7	32.4
5	金	ごはん	○	とりつくね やさいため ぶたじる	ぎゅうにゅう とりつくね てりやきあじ ベーコン ぶたにく	たまねぎ しめじ チングンサイ とうもろこし たいこん にんじん ねぎ しょうが	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも	515	19.7	25.3
8	月	ごはん	○	あじのみりんやき チングンサイひたし ごじる しそかつおぶりかけ	ぎゅうにゅう あじのみりんやき あつあげ だいす	チングンサイ キャベツ ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん しそかつおぶりかけ	532	26.3	24.9
9	火	ごはん	○	あげだしどうふのごまだれかけ かぶのいろどり ふゆやさいなべ	ぎゅうにゅう あげだしどうふ ぶたにく	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 でんぶん こんにゃく	569	19.6	32.7
10	水	ごはん	○	にしんのてりに こまつなとだいすそぼろのあえもの おでん あいか がこうきゅうしょく ゆうきのひ	ぎゅうにゅう にしんのてりに ひきわりだいす がんもどき	こまつな もやし だいこん にんじん あいか	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	558	23.1	25.0
11	木	食パン(減)	○	オムレツ こんにゃくサラダ クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	食パン こんにゃく ごまあぶら あぶら ホワイトルウ スパゲッティ	545	21.2	32.4
12	金	ごはん	○	メンチカツ はなやさいサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ワインナー	プロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん	ごはん あぶら フレンチドレッシング じゃがいも	539	18.1	26.7
15	月	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ レモンあえ あつあげのちゅうかにこみ	ぎゅうにゅう きびなごのさくさくあげ どりにく あつあげ	キャベツ カリフラワー レモン しょうが にんじん だいこん もやし	ごはん あぶら さとう こめこ ごまあぶら	632	27.0	34.3
16	火	ごはん	○	さばのしおやき しょうがひたし みそしる	ぎゅうにゅう さばのしおやき うすあげ わかめ	もやし こまつな しょうが にんじん だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	524	23.2	29.5
17	水	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー ゆでプロッコリー 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 プロッコリー にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶん	548	27.6	30.2
18	木	コッペパン	○	ポークリッター ひよこまめのサラダ やさいのトマトスープに	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 だいこん にんじん はくさい トマト	コッペパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	619	26.7	37.2
19	金	ごはん	○	ふくらぎのてりやき ゆずあえ ほうどうなべ	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき 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 ほうとう	606	25.9	27.6
22	月	三成っ子フェスティバルのため、お弁当								
23	火	ごはん	○	カレーライス たまごロール フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごロール ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん パインアップル バナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	705	25.9	28.3
24	水	終業式								

※栄養価および基準栄養量は、中学年量を記載しています。

基準栄養量

650 kcal 21~33 g 20~30 %