



# 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			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				
1	月	ごはん	○	コーンシュマイ かいそうサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう コーンシュマイ かいそうミックス ぶたにく もめん豆腐	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 でんぱん	574	25.4	28.9	
2	火	ごはん	○	だいずのみそからめ ゆかりあえ かぶとにくだんごのポトフ	ぎゅうにゅう だいず こうや豆腐 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	ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー 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 やさしいため 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 チンゲンサイ 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 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 チンゲンサイひたし ごじる しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう あじのみりんやき あつあげ だいず	チンゲンサイ キャベツ ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん しそかつおふりかけ	532	26.3	24.9	
9	火	ごはん	○	あげだし豆腐のごまだれかけ かぶのいろどり ふゆやさいなべ	ぎゅうにゅう あげだし豆腐 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 でんぱん こんにゃく	569	19.6	32.7	
10	水	ごはん	○	にしんのてりに こまつなとだいずそばろのあえもの おでん あいかわ	ぎゅうにゅう にしんのてりに ひきわりだいず 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 ウィンナー	ブロッコリー 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 とりにく 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 ゆでブロッコリー かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく 豆腐 たまご	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぱん	548	27.6	30.2	
18	木	コッペパン	○	ポークフリッター ひよこまめのサラダ やさしいトマトスープに	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 ほうとうなべ	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 %