



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			
8	木				しぎょうしき 始業式					
9	金	なめし	○	ちくさやき チンゲンサイソテー がたじる	ぎゅうにゅう ちくさやき がたにく あつあげ	もやし 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	なめし あがら こんにやく じゃがいも	565	23.3	28.4
12	月				せいじん ひ 成人の日					
13	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき ゆかりあえ はくさいなべ	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき がたにく やきどうふ	キャベツ きゅうり ゆかり にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく	589	30.0	30.3
14	水	ごはん	○	ぶたにくのかおりあげ ピクルス やさいのスープに ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	だいこん にんじん セロリー たまねぎ キャベツ	ごはん あがら でんぱん さとう じゃがいも	651	24.6	31.9
15	木	ごはん	○	にんじんシューマイ しおナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ がたにく とうふ	もやし こまつな 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 ごまあがら あがら さとう でんぱん	564	23.1	29.7
16	金	ごはん	○	ししゃもフライ よごし だいたいのそに バナナ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく ひじき うすあげ だいた	はくさい こまつな にんじん ごぼう いんげん バナナ	ごはん あがら さとう ごま こんにやく じゃがいも	656	24.5	28.8
19	月	ごはん	○	あじのうめふうみかばやき もやしのおひたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう あじ もめんどうふ	ばいにく もやし チンゲンサイ だいこん にんじん えのきたけ	ごはん あがら でんぱん さとう こんにやく さとも	562	25.7	26.9
20	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 はくさい きゅうり キャベツ	ごはん あがら じゃがいも ハヤシルウ さとう	645	22.3	34.9
21	水	ごはん	○	にしんのしょうがあじ なっとうあえ おやこに	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあじ なっとう とりにつく あつあげ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにやく さとう	638	33.4	32.3
22	木	コッペパン	○	ホキのいそべあげ アスパラガスのごまだれ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり がたにく	グリーンアスパラガス キャベツ にんじん もやし はくさい	コッペパン あがら こむぎこ さとう ごま ワンタンのかわ	541	27.6	33.3
23	金	ソフトめん	○	ソフトめんのにくみそ ビーンズサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あかえんどう あおえんどう ひよこまめ	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 りんご	ソフトめん あがら さとう でんぱん ごまあがら	575	27.4	22.4
26	月	ごはん	○	しろみぎかな (タラ) のフライ チーズポテト ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	ごはん あがら じゃがいも マカロニ	570	21.5	28.7
27	火	ごはん	○	みそにこみうどん すりみのおこのみソースがけ ゆばあえ	ぎゅうにゅう とりにつく うすあげ すりみ ゆば	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな もやし	ごはん うどん さとう	649	23.8	18.9
28	水	ごはん	○	ぶたにくとまめの ハニーマスタードソースからめ はなやさいサラダ きらきらぼしスープ おちゃプリン	ぎゅうにゅう だいた がたにく ベーコン	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし オクラ	ごはん あがら でんぱん さとう フレンチドレッシング はるさめ おちゃプリン	648	23.2	27.4
29	木	食パン	○	オムレツのトマトソースかけ むらさききゃべつマリネ ほうれんそうのポターージュ チョコペン	ぎゅうにゅう オムレツ なまクリーム	にんにく トマト むらさきキャベツ キャベツ たまねぎ ほうれんそうペースト	食パン あがら さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトルウ チョコレートペン	577	20.0	36.5
30	金	ごはん	○	スイミーどん うみのサラダ おおきながののもの	ぎゅうにゅう まぐろ かいそうミックス とりにつく あつあげ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しめじ かぶ かぶのは	ごはん あがら さとう ごま ごまあがら	650	31.1	29.1

※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 %