



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			1人分 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				
2	月	振替休業日									
3	火	ごはん	○	にしんのみぞれに ひじきとコーンのソテー たまごとし せつがんまめ	せつがん こんだて	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに ベーコン ひじき ぶたにく こうやどうふ たまご だいず	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 こんにゃく じゃがいも	681	33.2	33.3
4	水	ごはん	○	あじのりきゅうあげ ゆかりあえ なめこじる		ぎゅうにゅう あじ とうふ	しょうが もやし チンゲンサイ ゆかり だいこん にんじん なめこ	ごはん あぶら こむぎこ でんぱん ごま	559	26.1	31.7
5	木	しょくパン	○	チキンフィレ だいこんサラダ かぼちゃクリームスープ		ぎゅうにゅう チキンフィレ いんげんまめ だっしふんにゅう なまクリーム	だいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	しょくパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	535	24.2	30.8
6	金	ごはん	○	さばのみそに おひたし しおこうじなべ		ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく やきどうふ	キャベツ こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく	615	28.9	31.5
9	月	ごはん	○	あつやきたまご かぶのいろどり サツポロラーメン だいずふりかけ		ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく	かぶ きゅうり たまねぎ にんじん もやし どうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん だいずふりかけ	619	24.8	22.7
10	火	ごはん	○	てりやきチキン かいそうサラダ さといもといかのにも	きときと ランチ	ぎゅうにゅう てりやきチキン かいそうミックス いか	キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	551	25.8	24.2
11	水	🇯🇵 建国記念の日 🇯🇵									
12	木	ごはん	○	◆しいらのレモンあじ ◆ハムカツ こまあえ くたくさんじる ●いちごゼリー ●ガトーショコラ	せんたく こんだて	しいら ハムカツ ぎゅうにゅう あつあげ	チンゲンサイ キャベツ だいこん にんじん えのきたけ レモン	ごはん さとう でんぱん いちごゼリー ガトーショコラ ごま あぶら	617	22.1	20.5
13	金	ごはん	○	ししゃもフライ しょうがひたし にくどうふ		ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく もめんどうふ	こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	608	27.0	31.1
16	月	ごはん	○	ホキのたつたあげ いそあえ おでん		ぎゅうにゅう ホキ のり さつまあげ	しょうが チンゲンサイ はくさい だいこん にんじん	ごはん あぶら でんぱん こんにゃく じゃがいも さとう	553	24.5	23.6
17	火	ごはん	○	にんじんシューマイ あまずあえ ホイコーロー		ぎゅうにゅう にんじんシューマイ 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 ビーマン	ごはん さとう あぶら	558	21.9	28.4
18	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぱん さとう ごまあぶら ごま	574	25.0	30.7
19	木	コッペパン	○	たまごロール ブロッコリーときのこのアヒージョ ポトフ いよかん		ぎゅうにゅう たまごロール ぶたにく	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 だいこん いよかん	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	546	25.0	33.8
20	金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ		ぎゅうにゅう だいず 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 でんぱん チーズドッグ わふうドレッシング	716	31.9	26.5
23	月	🇯🇵 天皇誕生日 🇯🇵									
24	火	ごはん	○	たらとだいずのあまからめ そえやさい やまとに		ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん あぶら でんぱん さとう こんにゃく じゃがいも	614	27.2	27.1
25	水	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそしる おいわいゼリー	そつぎょう いわい こんだて	ぎゅうにゅう とんかつ わかめ	こまつな キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	せきはん あぶら じゃがいも さくらゼリー	606	22.2	22.7
26	木	ごはん	○	やきぎょうざ かふうあえ えびとどうふのうまに		ぎゅうにゅう ぎょうざ 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 でんぱん	558	19.3	27.1
27	金	ごはん	○	にしよくだん (とりそぼろ) にしよくだん (いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ	ひなまつり こんだて	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご とうすあげ	たまねぎ なのはな もやし にんにく えのきたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご ひなあられ	619	26.3	26.5