



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人あたり kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
					血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの			
2	月	ごはん	○	たべきリンハヤシ はなやさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ペーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト ブロッコリー カリフラワー	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ フレンチドレッシング	591	19.5	25.6
3	火	ごはん	○	あじフライ こんがえ かんとうだき	ぎゅうにゅう あじフライ こんが がんもどき	キャベツ こまつな にんじん いんげん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	579	23.0	26.3
4	水	ごはん	○	いわしのとさに あまずあえ ごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう いわしのとさに ぶたにく やきどうふ とうにゅう	かぶ みずな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま	576	27.1	29.7
5	木	コッペパン	○	とりにくのおこうじあげ そえやさい ひよこまめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ バナナ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし パナナ	コッペパン あぶら でんぱん	595	28.2	34.0
6	金	ごはん	○	さわらのさいきょうやき チンゲンサイソテー あつあげのにしきとじ	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき あつあげ たまご	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにゃく さとう	625	33.1	33.8
9	月	かりかえきゅうぎょうび 振替休業日								
10	火	ごはん	○	にしんのしょうがあげ パンサンスー とうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあげ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ もやし えのきたけ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぱん	612	26.4	29.3
11	水	ごはん	○	ふくらぎのカレーあげ おひたし ごもくじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ あつあげ わかめ	もやし チンゲンサイ にんじん だいこん しめじ	ごはん あぶら でんぱん	628	26.2	35.7
12	木	コッペパン (減)	○	やきそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ チーズ	しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら ちゅうかめん さとう	558	24.2	35.6
13	金	ごはん	○	ししゃもフライ いりだいずあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ししゃもフライ だいず とりにく	こまつな はくさい たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぱん	600	23.4	27.5
16	月	ごはん	○	さばのぎんがみやき ごまあえ じゃがいもとりにくのうまに	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき とりにく	こまつな キャベツ だいこん にんじん いんげん	ごはん さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	607	28.9	27.0
17	火	まつ ぎょう しき 卒業式								
18	水	ごはん	○	ぶたにくのジャンロー ポテトサラダ こうやどうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ こまつな	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	593	23.5	32.6
19	木	ごはん	○	ちぐさやき だいこんサラダ かんこくふうすきやき	ぎゅうにゅう ちぐさやき ぶたにく やきどうふ	だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく	599	26.4	31.1
20	金	しゅん ぶん の ひ 春 分 の 日								
23	月	ごはん	○	はるまき こうみあえ はつぼうさい あじつけこざかな	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく あじつけこざかな	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ピーマン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	636	22.8	32.3
24	火	しゅう りょう しき 修 了 式								

※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 %
-------	-------------	------------	------------