



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			
1	水	ごはん	○	わかさぎのフリッター みずなのサラダ かんとうだき	きゅうにゅう わかさぎフリッター さつまあげ かんとうだき	みずな キャベツ どうもろこし にんじん だいこん いんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	540	20.9	28.0
2	木	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ぶくしんづけ パインアップル みかん バナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	639	21.6	25.2
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	こどもの日								
6	月	ふりかえ休業日								
7	火	ごはん	○	やきにく そえやさい みそしる	きゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	にんにく たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう	527	23.6	28.9
8	水	ごはん	○	あげだしどうふのごまだれかけ こんぶあえ いかとやさいのもの	きゅうにゅう あげだしどうふ こんぶ いか	はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん こんにゃく じゃがいも	580	22.3	28.7
9	木	ごはん	○	ししゃものからあげ コーンあえ しらたまじる	きゅうにゅう ししゃも どうふ	こまつな もやし どうもろこし にんじん ほししいたけ はくさい	ごはん あぶら こめこ しらたまだんご	557	22.0	27.0
10	金	ごはん	○	いわしのしょうがあげ きりほしだいのクチャップいため たまごとし	きゅうにゅう いわしのしょうがあげ ベーコン たまご	きりほしだいこん たまねぎ にんじん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	601	27.2	26.8
13	月	ふりかえ休業日								
14	火	ごはん	○	はんぺんフライ きざみあえ ぶたにく	きゅうにゅう はんぺんフライ ぶたにく もめんどうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん しょうが	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも	583	20.9	32.3
15	水	ごはん	○	さばのぎんがみやき なます すましじる	きゅうにゅう さばのぎんがみやき どうふ わかめ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	535	25.2	26.6
16	木	コッパン	○	とりにくとひよこまめのカレーふうみ イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ	きゅうにゅう とりにく ひよこまめ なまクリーム	グリーンアスパラガス にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	コッパン あぶら こめこ さとう イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	618	26.1	34.8
17	金	菜めし	○	ちくさやき おひたし かやくうどん	きゅうにゅう ちくさやき ぶたにく うすあげ	チンゲンサイ はくさい にんじん ほししいたけ	なめし さとう うどん	612	24.2	23.4
20	月	ごはん	○	ふくらぎのてりやき やさしいチー あつあげのちゅうかにこみ	きゅうにゅう ふくらぎのてりやき とりにく あつあげ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが だいこん もやし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	661	32.8	37.0
21	火	ごはん	○	たペキリンハヤシ たまごロール フルーツミックス	きゅうにゅう ベーコン たまごロール	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト みかん バナナ パインアップル	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	690	21.2	28.7
22	水	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ こまひだし こじる のりつくだに	きゅうにゅう きびなごのさくさくあげ もめんどうふ だいず のりつくだに	こまつな キャベツ だいこん にんじん はくさい	ごはん あぶら ごま	573	22.7	29.5
23	木	食パン	○	とりにくのレモンに ゆでブロッコリー やさしいのスープに ポケットチーズ	きゅうにゅう とりにく にくだんご チーズ	レモン たまねぎ ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ	食パン さとう じゃがいも	558	30.1	31.6
24	金	ごはん	○	えびパオツ かふうあえ すぶた	きゅうにゅう えびパオツ ぶたにく	だいこん きゅうり しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	ごはん ごまあぶら あぶら こめこ じゃがいも さとう でんぶん	704	22.5	31.1
27	月	ごはん	○	あつさりチキン あわせあえ たまごもすくのスープ	きゅうにゅう とりにく どうふ もすく たまご	ねぎ キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん さとう ごま でんぶん	540	26.3	24.3
28	火	ごはん	○	さかなのいそべあげ あますあえ すきやき	きゅうにゅう ホキ あおのり ぶたにく やきどうふ	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん あぶら こむぎこ さとう こんにゃく ぶ	645	32.5	31.0
29	水	ごはん	○	コロッケ ゆでキャベツ だいこんのみそにこみ	きゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	キャベツ だいこん にんじん	ごはん あぶら コロッケ こんにゃく	576	21.5	29.2
30	木	コッパン	○	ポークチャップ ヒューズサラダ クリームスープ	きゅうにゅう ぶたにく あかえんどう あおえんどう ひよこまめ なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	コッパン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	599	26.9	37.6
31	金	ごはん	○	にくシューマイ こうみあえ ちくせんだき	きゅうにゅう にくシューマイ とりにく	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ だけのこ	ごはん さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく じゃがいも	559	24.9	22.4

※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 %