

12月 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	ごはん	○	あつやきたまご やさいのオイスターソースいため ぶたじる	ぎゅうにゅう あつやきたまご ベーコン ぶたにく あつあげ	しめじ たまねぎ こまつな 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 でんぷん ごま こんにゃく じゃがいも	588	23.9	31.4
3	火	ごはん	○	あげざかなのみぞれだれ ゆかりあえ ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	だいこん しょうが はくさい きゅうり ゆかり にんじん	ごはん あぶら こめこ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	657	27.5	31.4
4	水	ごはん	○	にんじんシューマイ こまつなのだいすそぼろあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ひきわりだいす ぶたにく どうふ	もやし こまつな しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	571	24.5	29.9
5	木	コッペパン	○	◆ぶたにくのこめこあげ ◆えびカツ そえやさい ワンタンスープ ○はちみつレモンゼリー ○ももタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えびカツ	キャベツ ブロッコリー にんじん ほししいたけ もやし ねぎ しょうが	コッペパン こめこ あぶら ワンタンのかわ はちみつレモンゼリー ももタルト	618	23.6	33.9
6	金	ごはん	○	にしんのこんぶに いそあえ ちくぜんだき	ぎゅうにゅう にしんのこんぶに のり とりにく	チンゲンサイ はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ だけのこ いんげん	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	573	27.5	25.9
9	月	ごはん	○	カレーライス ゆでたまご フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パインアップル みかん パナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	699	27.4	29.6
10	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき こんぶあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき こんぶ どうふ	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん しらたまだんご	585	27.0	24.6
11	水	ごはん	○	さかなのかおりあげ しょうがひたし こじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ あつあげ だいす	こまつな もやし えのきだけ しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら こめこ	661	29.6	34.6
12	木	食パン (減)	○	とりつくね きりほしだいこんのサラダ クリームスパゲッティ	ぎゅうにゅう とりつくね ベーコン なまクリーム	グリーンアスパラガス キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	食パン あぶら ホワイトルウ スパゲッティ	594	22.9	36.2
13	金	ごはん	○	あげだしどうふのごまだれかけ かぶのいろどり ぶゆやさいなべ	ぎゅうにゅう あげだしどうふ つみれ	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 でんぷん こんにゃく	548	17.8	29.2
16	月	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 どうふ 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 でんぷん	546	27.2	30.2
17	火	ごはん	○	きびなごのさくさくあげ かいそうサラダ 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 かいそうミックス ぶたにく あつあげ	キャベツ しょうが にんじん ほししいたけ もやし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	633	27.1	35.0
18	水	ごはん	○	いわしのとさに なっとうあえ しおにくじゃが あいか	ぎゅうにゅう いわしのとさに なっとう ぶたにく	こまつな たくあん たまねぎ にんじん あいか	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	642	28.7	23.7
19	木	コッペパン	○	ポークフリッター ひよこまめのサラダ やさいのスープに	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 たまねぎ にんじん	コッペパン あぶら こむぎこ コーンクリームドレッシング じゃがいも	636	30.7	36.9
20	金	ごはん	○	あじのみりんやき ゆずあえ ほうとうなべ	ぎゅうにゅう あじのみりんやき 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 ごま ほうとう	544	23.7	20.3
23	月	ごはん	○	えびパオツ だいこんのナムル すぶた	ぎゅうにゅう えびパオツ ぶたにく	チンゲンサイ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ ピーマン	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも	701	22.0	31.2
24	火				 終業式 					

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

◆・○：選択献立

きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650 kcal	21~33 g	20~30 %
----------------------	----------	---------	---------