



# こんだてひょう



富山市教育委員会

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	使用している食品			1人 1日 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				
3	月	振 替 休 業 日									
4	火	ごはん	○	ホキのりきゅうあげ もやしのおひたし ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ	しょうが もやし チンゲンサイ だいこん にんじん	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごま こんにゃく じゃがいも	602	28.5	32.4	
5	水	ごはん	○	にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー たまごとじ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ベーコン ひじき ぶたにく こうやどうふ たまご	とうもろこし 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	630	26.0	32.4	
6	木	コッペパン	○	あじフライ だいこんサラダ はるさめスープ ほうチーズ	ぎゅうにゅう あじフライ わかめ にくだんご チーズ	だいこん もやし にんじん たまねぎ はくさい	コッペパン あぶら さとう こまあぶら はるさめ	627	29.1	37.8	
7	金	ごはん	○	さばのみそに いりだしすあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さばのみそに だしす とりにく もめんどうふ さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん はくさい しめじ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	616	29.6	34.3	
10	月	ごはん	○	あつやきたまご あわせあえ こもくうどん だいすふりかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく うすあげ わかめ	チンゲンサイ キャベツ たくあん ほししいたけ にんじん ねぎ	ごはん さとう うどん だいすふりかけ	645	25.5	22.9	
11	火	建 国 記 念 の 日									
12	水	ごはん	○	とりつくね よこし さといもといかのにも	ぎゅうにゅう とりつくね いか	はくさい こまつな にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごま こんにゃく さといも	556	23.7	25.9	
13	木	ごはん	○	◆ますのたつたあげ ◆にくじゃがコロッケ わふうサラダ ぐだくさんじる ○りんごゼリー ○とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう あつあげ ます	キャベツ きゅうり にんじん はくさい しょうが	ごはん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん にくじゃがコロッケ りんごゼ リー とうにゅうプリンタルト	557	16.9	25.7	
14	金	ごはん	○	ししゃもフライ しょうがひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく	こまつな もやし しょうが 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	598	23.5	28.3	
17	月	ごはん	○	あげざかな (ホキ) のレモンあじ いそあえ あつあげのちゅうかにこみ	ぎゅうにゅう ホキ のり とりにく あつあげ	レモン チンゲンサイ はくさい しょうが たまねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら こめこ さとう でんぶん ごまあぶら	633	31.4	32.8	
18	火	ごはん	○	にしんのしょうがあじ くきわかめのすのもの ホイコーロー	ぎゅうにゅう にしんのしょうがあじ くきわかめ 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	585	26.8	31.7	
19	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうふ たまご	しょうが もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	ごはん あぶら こめこ さとう こまあぶら ごま でんぶん	611	29.9	32.7	
20	木	食パン	○	あらびきウィンナー ブロッコリーときのこのアヒージョ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう ウィンナー なまクリーム	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 かぼちゃ	食パン オリーブオイル あぶら じゃがいも ホワイトルウ	572	21.1	40.0	
21	金	ソフトめん	○	ソフトめんのみートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう だいす 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 でんぶん チーズドッグ さとう こまあぶら	614	27.8	29.5	
24	月	振 替 休 日									
25	火	ごはん	○	たらとだいすのあまからめ グリーンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう たら だいす ぶたにく	しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	ごはん あぶら こめこ さとう じゃがいも	596	26.9	26.6	
26	水	ごはん	○	にしよくどん (とりそぼろ) にしよくどん (いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご うすあげ	たまねぎ なのはな もやし にんじん えのきだけ ねぎ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご ひなあられ	616	26.2	26.9	
27	木	ごはん	○	ふくらぎのさいきょうやき かぶらあえ えびととうふのうまに	ぎゅうにゅう ふくらぎのさいきょうやき 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 でんぶん	611	27.3	31.7	
28	金	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそしる おいわいゼリー	ぎゅうにゅう とんかつ とうふ わかめ	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん だいこん しめじ	せきはん あぶら おいわいゼリー	614	17.3	25.2	
※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 %
◆・○：選択献立											

◆・○：選択献立