



# 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			エネルギー 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				ぶり 振替休業日					
4	火	ごはん	○	ホキのりきゅうあげ もやしのひたし 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 たいこん 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	○	にんじんシューまい ひじきとコーンのソテー たまごとじ	ぎゅうにゅう にんじんシューまい 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 ぼうチーズ	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 いりだいすあえ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さばのみそに だいす 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 ごもくうどん だいすぶりかけ	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 ほししいだけ にんじん ねぎ	ごはん さとう うどん だいすぶりかけ	645	25.5	22.9
11	火				● 建国記念の日			●		
12	水	ごはん	○	とりつくね よごし さといもといかのもの	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 ◆にくじやがコロッケ わふうサラダ ぐだくさんじる おりんごゼリー ど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 こまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん にくじやがコロッケ 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 にくじやが	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ごみ	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 こまあぶら	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 だけのこ ピーマン	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	○	あらびきウインナー プロッコリーときのこのアヒージョ かぼちゃボタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム	にんにく しめじ プロッコリー 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 ボトル	ぎゅうにゅう たら だいす ぶたにく	しょうが プロッコリー 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	○	にょくどん(とりそぼろ) にょくどん(いりたまご) なはなひたし 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 かふうあえ 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 ほししいだけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん こまあぶら 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。

◆・○：選択献立