



6月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

にち日	よう曜	ぎょう行事	しゅ主 食	ふく副 食	あか赤 (体をつくる)	き黄 (熱や力のもとになる)	みどり緑 (体の調子を整える)
1	火		2/3 コッパパン	・ココアまめ ・ドレッシングサラダ ・スープスパゲティ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 だいす だっしふんにゅう ベーコン	パン でんぷん あぶら ココア ドレッシング スパゲティ さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	きゃべつ きゅうり たまねぎ パイン にんじん マッシュルーム パセリ
2	水		カレーライス	・チキンナゲット ・まめいろいろサラダ ・オレンジ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ ひよこまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ ぶたにく	ごはん むぎ あぶら ごま ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ
3	木		しょくパン	・まぐろのピザやき ・ごぼうサラダ ・ピーナッツクリーム ・ワンタンスープ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろ チーズ ぶたにく	パン マヨネーズ ごま ワンタン さとう ピーナッツクリーム	ピーマン ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ はくさい ほししいたけ ねぎ もやし
4	金	かみかみ献立	ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・ほうれんそうのコーンあえ ・牛乳 ・ えどっこい ・けんさきするめ	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ いか ぎゅうにく だいす こうやとうふ こんぶ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま こんにゃく	ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン たけのこ ごぼう
7	月	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・とびうおのアーモンドごろもあげ ・パンサンスー ・ マーボーとうふ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とびうお たまご ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん こむぎこ あぶら アーモンド はるさめ でんぷん	きゅうり コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ
8	火		しょくパン	・わかどりにくのレモンやき ・かいそうサラダ ・れいとうみかん ・クリームシチュー ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく わかめ ベーコン	パン ごま あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	レモン きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ みかん マッシュルーム フロッコリー
9	水	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・ししゃものフライ ・ あおなのゆばあえ ・ほしブルー ・はっぼうさい ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも ゆば いか ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう でんぷん パンこ	ほうれんそう きゃべつ はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ヤングコーン チンゲンサイ ほしブルー
10	木		こめこいりパン	・いかのかりんとうがらめ ・しおもみ ・ビーフシチュー ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 いか ぎゅうにく	パン こめこ でんぷん あぶら ピーナッツ さとう じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ
11	金		ごはん	・さけのしおやき ・くきわかめのきんぴら ・あじさいゼリー ・みそしる ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ くきわかめ とうふ みそ	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま ゼリー	ごぼう にんじん ピーマン だいこん ねぎ ぶどう
14	月	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・しおさば ・ あおなのナムル ・キウイフルーツ ・すきやきに ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぎゅうにく とうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも こんにゃく くり すきやきふ	ほうれんそう きゃべつ ねぎ しょうが にんじん はくさい えのきたけ キウイフルーツ
15	火		セルフサンド	・バイクドポテト ・しおきゅうり ・ワカメのスープ ・かじつヨーグルト ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とうふ ぎゅうにく わかめ ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン きゅうり きゃべつ もやし たけのこ ほししいたけ
16	水	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	ごはん	・ ひらたえびのかきあげ ・あおなときりほしだいこんのひたし ・ たかおかとっこじる ・れいとうみかん ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ひらたえび たまご	ごはん こむぎこ あぶら そうめん	ごぼう たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん みかん ふときゅうり ほししいたけ
17	木	おんしよくはくかくしゅう 5年宿泊学習 6-1クラスランチ	コッパパン	・まぐろとレバーのケチャップあえ ・ごまごまサラダ ・メロン ・たまごとコーンのスープ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 まぐろ ぶたレバー だいす たまご	パン でんぷん あぶら さとう ごま カシューナッツ ゼリー	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん コーン エリンギ パセリ メロン
18	金	おんしよくはくかくしゅう 5年宿泊学習 じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・わかさぎのなんばんづけ ・ あおなのなっとうあえ ・とろろこんぶ ・ぶたじる ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ なっとう ぶたにく みそ とろろこんぶ	ごはん でんぷん あぶら さつまいも さとう こんにゃく	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ
21	月	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・いかのてりやき ・なっとう ・ こまつなのオイスターソースいため ・きのこじる ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 いか ベーコン とうふ みそ なっとう	ごはん でんぷん カシューナッツ あぶら	こまつな まいたけ たけのこ しめじ えのきたけ ねぎ
22	火		コッパパン	・じゃがいものチーズやき ・フルーツヨーグルトあえ ・ミックスナッツ ・ミネストローネ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ヨーグルト ベーコン しろいんげんまめ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう オリーブオイル ナッツ	ピーマン たまねぎ みかん もも りんご パイン レズン にんじん セロリー トマト さやいんげん
23	水		ごはん	・あおうおのたれづけ ・しそひじき ・ほうれんそうとえのきのごまみそあえ ・ちくぜんに ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお みそ とりにく ひじき	ごはん でんぷん ごま さとう じゃがいも こんにゃく ぎんなん	しょうが ほうれんそう えのきたけ にんじん れんこん たけのこ しそ ほししいたけ さやいんげん ごぼう
24	木		コッパパン	・ゆでたまご ・ポイルやさい ・ぶどうゼリー ・パンプキンスープ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご だっしふんにゅう なまクリーム	パン マーガリン こむぎこ じゃがいも ゼリー	カリフラワー きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ
25	金	おんきゅうしよくしよくかい 1年給食試食会 たかおかしくいくとん ひ 高岡食19件の日	といでたまねぎいり パワーアップどん	・アスパラサラダ ・もずくのおつゆ ・グレープフルーツ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ もずく あぶらあげ	ごはん むぎ あぶら しらたき でんぷん ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン アスパラガス コーン きゅうり にんじん だいこん えのきたけ グレープフルーツ
28	月	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	ごはん	・さけのさいきょうやき ・ほうれんそうののりあえ ・れいとうパイン ・にくじゃが ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しろみそ のり ぎゅうにく	ごはん さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ パイン
29	火	じ ぼさんびんこんだて 地場産品献立	あげパン	・あらびきウインナー ・ さんしょくひたし ・フルーツポンチ ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ ウインナー かんでん たっしふんにゅう	パン アーモンド さとう マヨネーズ ごま サイダー	もやし ほうれんそう にんじん みかん もも パイン バナナ メロン
30	水		とりごぼうごはん	・いわしのうめに ・グリーンアスパラガスのナッツあえ ・にらとたまごのみそしる ・牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく いわし たまご みそ とうふ あぶらあげ	ごはん こんにゃく さとう あぶら でんぷん ピーナッツ	ごぼう にんじん きゃべつ アスパラガス ほししいたけ たまねぎ にら

※ 献立は都合により変更することがあります。

※ 太字はその日の行事食や郷土食の該当するメニューです。

※ □の食材は、黄金の食材です。