

が つ よ て い こ ん た て ひ ゃ う し ゃ く わ
9月 予定献立表 (3色分け)

高岡市立牧野小学校

日	曜日	きょうの行事	しゅよく 主食	side dish 牛乳	ふくよく 副食	主な食品			エネルギー
						あか 血や肉のもとになるもの	き 骨や力のもとになるもの	みどり からだの調子をととのえるもの	たんぱく質 し し質
高岡コロッケの日									
1	月		カレーライス		・なっぺコロッケ ・きゅうりともやしの胡麻あえ ・新巻ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ なっぺコロッケ	ごはん じゃが芋 油 ごま ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし 主黄	728 kcal 18.6 g 22.0 g
2	火		ごはん		・ししゃもフライ ・パンサンスー ・マーボー豆腐	牛乳 ししゃもフライ 芽みそ 豆腐 豚肉 トウバンジャン	ごはん 油 醤油 砂糖 ごま油 でんぶ	きゅうり 人参 コーン 主黄 にんにく しいたけ 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	663 kcal 23.5 g 21.4 g
3	水		コッペパン		・焼売をウィンナー ・海苔サラダ ・フルーツポンチ	牛乳 ウィンナー わかめ	コッペパン 油 ごま かんてん ゼリー サイダー 大豆 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 みかん もも パイン パナナ	677 kcal 22.0 g 25.9 g
4	木		ごはん		・鯖のホイル焼き ・黄鼠ののりあえ ・中華風豆腐汁	牛乳 鯖 のり 豚肉 豆腐 卵	ごはん でんぶ	ほうれん草 きゃべつ 白豆 人参 主黄 ねぎ 梨	586 kcal 23.9 g 15.7 g
5	金		食パン		・肉団子のカップ焼き ・ごぼうサラダ ・ポテトスープ	牛乳 肉団子 ベーコン	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ごま じゃが芋 いちごジャム	パセリ ごぼう 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ	660 kcal 23.5 g 25.6 g
8	月		ごはん		・いかのかりん揚げ ・黄鼠のコーンあえ ・かぼちゃの味噌汁	牛乳 いか 油揚げ 味噌 氣干し	ごはん でんぶ 小麦粉 油 ごま お月見ゼリー	小松菜 きゃべつ コーン かぼちゃ しめじ ねぎ	638 kcal 24.0 g 17.4 g
9	火		ごはん		・ミックス味噌煮 ・きゃべつの星布漬 ・韓国風肉じゃが	牛乳 大豆 ひよこ豆 黄野豆腐 味噌 星布 豚肉 トウバンジャン	ごはん でんぶ 油 カシューナッツ 砂糖 じゃが芋 ごま	きゃべつ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ しらす 芽ピーマン しめじ いんげん	673 kcal 22.3 g 19.5 g
10	水	6年生 運動会	食パン		・えびのチリソース煮 ・焼きポテト ・野菜スープ	牛乳 むぎ海苔 トウバンジャン ベーコン	食パン でんぶ 油 砂糖 じゃが芋 ピーナツクリーム	主黄 にんにく 玉ねぎ 芽ピーマン 人参 もやし 竹の子 しいたけ	626 kcal 26.3 g 23.3 g
11	木	6年生 運動会	ごはん		・鮭のマヨネーズ焼き ・アーモンドあえ ・なめこ汁	牛乳 鮭 油揚げ 味噌 氣干し 干しさくらえび ちりめんじゃこ	ごはん マヨネーズ アーモンド ごま 砂糖	もやし 小松菜 人参 なめこ ねぎ	640 kcal 30.2 g 23.0 g
12	金		米粉入りパン		・タンドリーチキン ・ごまごまサラダ ・コーンシチュー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	米粉入りパン ごま じゃが芋 バター 上新粉	きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ パイン	641 kcal 26.1 g 21.1 g
16	火		ごはん		・ふくらぎの甘味噌かけ ・小松菜のおひたし ・すまし汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 豆腐 星布 かつお節	ごはん 砂糖 おつゆ	主黄 小松菜 きゃべつ 人参 しいたけ えのきだけ ねぎ 巨峰	615 kcal 25.3 g 18.9 g
17	水		2タコッペパン		・フライ餃子 ・きゅうりのナムル ・焼きそば	牛乳 フライキョウザ 豚肉 黄のり	コッペパン 油 ごま ごま油 中華めん	きゅうり 主黄 もやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ みかん	646 kcal 21.3 g 22.2 g
18	木		ごはん		・若鶏肉の立田揚げ ・こんにゃくの金平 ・さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 わかめ 豆腐 星布	ごはん でんぶ 油 砂糖 ごま さつま芋	主黄 こんにゃく ごぼう いんげん 大根 ねぎ りんご 人参	659 kcal 23.3 g 17.5 g
19	金		蕎麦とビシソポ		・厚焼きを卵 ・ワカメのスープ ・果実ヨーグルト	牛乳 牛肉 芽みそ トウバンジャン 厚焼きを卵 わかめ 豆腐 果実ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	主黄 にんにく しいたけ 竹の子 もやし 人参 ねぎ ほうれん草	625 kcal 24.5 g 20.1 g
22	月		ごはん		・さんまの塩焼き ・黄鼠のゆばあえ ・江戸汁	牛乳 塩さんま ゆば 牛肉 大豆 黄野豆腐 星布	ごはん 砂糖	ほうれん草 きゃべつ 人参 竹の子 こんにゃく ごぼう ほうれん草	672 kcal 29.0 g 25.0 g
24	水		食パン		・チーズエッグ ・ヨーグルトあえ ・ワンタンスープ	牛乳 卵 チーズ ヨーグルト 豚肉	食パン ワンタン ミックスナッツ	りんご パナナ みかん もも パイン レーズン 白豆 人参 もやし しいたけ ねぎ	635 kcal 25.5 g 23.1 g

25	木	4年生 食育学習	ごはん 	 ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・じゃが芋のつや氣 ・おつゆとわかめの味噌汁	 ・ココア豆 ・ドレッシングサラダ ・スープスパゲッティ・ピーチシャーベット	牛乳 揚げ出し豆腐 わかめ 味噌 氣干し	ごはん 油 砂糖 でんぷん じゃが芋 おつゆ	人参 もやし いんげん コーン えのきだけ ねぎ	597 kcal 20.8 g 16.4 g
26	金	4年生 食育学習	コッペパン 	 ・がんともの合め氣 ・ほうれん草と切干大根のひたし ・五臓肉と野菜の旨氣	 ・がんともの合め氣 ・ほうれん草と切干大根のひたし ・五臓肉と野菜の旨氣	牛乳 大豆 脱脂粉乳 ベーコン	コッペパン でんぷん 油 スパゲッティ バター 小麦粉 ピーチシャーベット	きゃべつ 玉ねぎ パイン 人参 きゅうり マッシュルーム コーン パセリ	659 kcal 23.4 g 23.1 g
29	月		ごはん 	 ・がんともの合め氣 ・ほうれん草と切干大根のひたし ・五臓肉と野菜の旨氣	 ・がんともの合め氣 ・ほうれん草と切干大根のひたし ・五臓肉と野菜の旨氣	牛乳 厚豆がんと 鶏肉 油揚げ 厚布	ごはん 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 こんにゃく 竹の子 人参 ふき いんげん りんご	616 kcal 21.7 g 16.2 g
30	火	2年生 食育学習	ごはん 	 ・げんげの唐揚げ ・変わり漬物 ・八宝菜 ・干しブルーン	 ・げんげの唐揚げ ・変わり漬物 ・八宝菜 ・干しブルーン	牛乳 げんげ 豚肉 いか うずらの卵	ごはん 油 砂糖 でんぷん	きゃべつ きゅうり 人参 主菜 たくあん 玉ねぎ 白菜 竹の子 しいたけ チンゲンサイ ヤングコーン 干しブルーン	653 kcal 25.0 g 17.7 g

※献立は都合により変更することがあります。