

6月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	ちいさな 主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						ちいさな 血や肉のもとになるもの あか	ちいさな 熱や力のもとになるもの き	ちいさな からだの調子をととのえるもの みどり	
1	月		大豆わかめ飯		ふくらぎのたれかけ かわり漬け とろろ 豚汁	牛乳 大豆 ふくらぎ 豚肉 わかめ	ごはん 砂糖 白ごま でんぶん じゃが芋	きゅうり 胡瓜 ぎゃべつ 人参 たくあん しょうが だいこん なまいたけ 生姜 大根 生椎茸	600 kcal 26.7 g 21.3 g
2	火		ごはん		あげ豆腐 揚げ出し豆腐のごまだれかけ さんしょく 三色ひたし 肉じゃが	牛乳 揚げ出し豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぶん じゃが芋	こんにやく ねぎ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	614 kcal 20.7 g 18 g
3	水		コッパン		ミートローフ フレンチサラダ ワカメスープ 国吉りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 わかめ	コッパン パン粉 砂糖 しろ 白ごま ごま油 サラダ油 国吉りんごゼリー	たまご 玉ねぎ ぎゃべつ 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 生椎茸 ほうれん草 人参 生椎茸 たまご ほうれん草 人参 生椎茸	617 kcal 24.7 g 22 g
4	木	かみかみ 献立	ごはん		いかのごま南蛮 ほうれん草と切り干し大根のひたし むらくも汁 冷凍パイ	牛乳 いか 大豆 卵 はな だ こんぶ 花かつお 出し昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 白ごま	ほうれん草 ぎゃべつ きりばし だいこん 人参 なまいたけ 切干し大根 人参 生椎茸 たまご ほうれん草 人参 生椎茸	602 kcal 23.5 g 17.4 g
5	金		食パン		オムレツ 海藻サラダ コーンシチュー ブルーベリージャム	牛乳 オムレツ わかめ ベーコン	食パン サラダ油 砂糖 じゃが芋 マーガリン こむぎこ ブルーベリージャム	ぎゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ	656 kcal 22.8 g 23.1 g
8	月		カレーライス		わかさぎのフリッター アスパラのアーモンドあえ	牛乳 豚肉 チーズ わかさぎのフリッター	むぎ 麦ごはん じゃが芋 油 粉アーモンド サラダ油	たまご 人参 グリーンアスパラ 胡瓜 ぎゃべつ	640 kcal 19.2 g 20 g
9	火		ごはん		あかう 赤魚のカレーじょうゆ焼き こまつな 小松菜のごまあえ すき焼き煮 冷凍みかん	牛乳 赤魚 豚肉 はな だ こんぶ 花かつお 出し昆布	ごはん 白ごま じゃが芋 すき焼き 砂糖	こまつな 人参 小松菜 ぎゃべつ 人参 こんにやく ねぎ 冷凍みかん	594 kcal 25.5 g 13.0 g
10	水		2/3コッパン		豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ 焼きそば ミックスナッツ	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 青のり粉 さくらえび	2/3コッパン サラダ油 砂糖 中華めん サラダ油 ミックスナッツ	みずな きゅうり 水菜 胡瓜 コーン もやし たまご 人参 ぎゃべつ	644 kcal 26.9 g 24.0 g
11	木		ごはん		フライヨーザ パンサンスウ たまご 卵スープ オレンジ	牛乳 フライヨーザ 卵	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん	きゅうり 人参 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ 生姜 ねぎ オレンジ	628 kcal 16.8 g 17.9 g
12	金		米粉パン		ひよこ豆の揚げがらめ 野菜サラダ パンブキンスープ	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 脱脂粉乳 生クリーム	こめ 米粉パン でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖 じゃが芋 こむぎこ 小麦粉 マーガリン	きゅうり 胡瓜 ぎゃべつ コーン 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	695 kcal 21.8 g 24.2 g
15	月	緑 替 休 業							
16	火		ごはん		豚肉のジャンロー こまつな 小松菜とぎゃべつのひたし やまい うまに 納豆	牛乳 豚肉 油あげ 昆布 納豆	ごはん 砂糖 白ごま じゃが芋 ぎんなん 銀杏	しょうが たまご 小松菜 ぎゃべつ 人参 こんにやく 竹の子 ふぎ	658 kcal 28.1 g 19.7 g
17	水		コッパン		チーズエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ ビーナツクリーム	牛乳 卵 チーズ ヨーグルト ベーコン	コッパン じゃが芋 マカロニ オリーブ油 砂糖 ビーナツクリーム	りんご かん かん かん かん りんご かん かん かん かん レーズン パナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー いんげん	727 kcal 24.3 g 28.7 g
18	木	PTA 試食会	しっかり骨太		わかじり 若鶏肉の照焼き ぎゅうりのナムル ちゅうかふうとうふじる 中華風豆腐汁 冷凍みかん	牛乳 干しさくらえび 鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉	ごはん 砂糖 白ごま ごま油	たけ こ 小松菜 胡瓜 生姜 くろ 人参 ねぎ しょうが 黒きくらげ 人参 ねぎ しょうが 冷凍みかん	598 kcal 30.2 g 15.0 g
19	金	5年宿泊	ごはん		おは 鱈の竜田揚げ いた に ひじきの炒め煮 ふと じる 太きゅうり汁 グレープフルーツ	牛乳 さば 小芽ひじき 大豆 油あげ 出し昆布 はな 花かつお	ごはん でんぶん 油 サラダ油 砂糖 そうめん	しょうが 人参 人参 生姜 人参 太きゅうり たまご 人参 しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グレープフルーツ	693 kcal 27.2 g 23.2 g
22	月		ごはん		シューマイ そくせき 即席漬け すふた 豚	牛乳 シューマイ 豚肉 うずら たまご うずら卵	ごはん じゃが芋 でんぶん あぶら 砂糖 油 サラダ油 砂糖	ぎゃべつ 胡瓜 生姜 人参 たまご ほうれん草 人参 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子 ピーマン	668 kcal 23.1 g 20.8 g
23	火		ごはん		豚肉としらたきのピリ辛炒め こまつな なま 小松菜と生しいたけのひたし とうふ じる 豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ はな だ こんぶ 花かつお 出し昆布	ごはん サラダ油 砂糖 しろ 白ごま ぶどうゼリー	にんにく しょうが 赤ピーマン しらたき 小松菜 ぎゃべつ 人参 なまいたけ 生椎茸 ねぎ	596 kcal 23.3 g 15.8 g
24	水	高岡 コロケの日	コッパン		たかお 高岡元気コロケ チンゲンサイとベーコンのソテー フルーツポンチ	牛乳 ベーコン 寒天缶	コッパン 元気コロケ 油 サラダ油 カクテルゼリー サイダー 砂糖	ちんげんさい 人参 青梗菜 ぎゃべつ 人参 エリンギ みかん缶 もも缶 パイナップル パナナ	620 kcal 16.2 g 22.1 g
25	木		ごはん		しゃもの石垣揚げ ほうれん草ののりあえ まあほう豆腐 麻婆豆腐	牛乳 子持ちしゃも 卵 のり 豚肉 赤味噌 豆腐	ごはん 小麦粉 白ごま 黒ごま あぶら 砂糖 油 サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油	ほうれん草 ぎゃべつ 生姜 にんにく 干し椎茸 人参 たけ こ ねぎ 玉ねぎ	665 kcal 28.4 g 22.8 g
26	金	3年生 校外学 習	食パン		チキンソテーマトソース ブロッコリーサラダ スライスチーズ カレーポトフ ピーチシャーベット	牛乳 鶏肉 チーズ	食パン 砂糖 じゃが芋	きゅうり 胡瓜 ブロッコリー コーン たまご 人参 ぎゃべつ ほん 玉ねぎ 人参 ぎゃべつ 本しめじ セロリー ピーチシャーベット	612 kcal 30.0 g 19.1 g
29	月		ごはん		いわしの蒲焼き ほうれん草のコーンあえ みそ じる 味噌汁	牛乳 いわし 油あげ 味噌 に ば 煮干し	ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃが芋	しょうが ほうれん草 ぎゃべつ コーン 生椎茸 玉ねぎ	625 kcal 23 g 20.6 g
30	火		ごはん		えびチリソース こふ しょう 粉吹き芋 ワンドゥスープ	牛乳 えび 豚肉	ごはん でんぶん 油 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マーガリン ワンドン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ パセリ 白菜 人参 もやし ほうれん草 ねぎ	680 kcal 26.1 g 26.4 g

★献立は都合により変更することがあります。