



7月予定献立表



高岡市立牧野小学校

日曜日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじょう
						ち にく 血や肉のもとになるもの あ か	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの み ど り	
1	水	たかおか 高岡 コロッケ の日	2/3コッペパン 		なっばコロッケ アーモンドサラダ や 焼きそば かりつ 果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 あお 青のり ヨーグルト	コッペパン ぶたあ 油 中華めん アーモンド サラダ油 なっばコロッケ	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン もやし たま 玉ねぎ キャベツ	694 kcal 23.7 g 22.6 g
2	木	きょうとしゅく 郷土食 こんだて 献立	ごはん 		あ だ どうふ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ こまつな 小松菜とキャベツのひたし みと 太きゅうりのそぼろ煮 ブルーン	ぎゅうにゅう あ だ どうふ 牛乳 揚げ出し豆腐 みそ とり にく 鶏ひき肉	ごはん ぶたあ さとう 油 砂糖 でんぶん しろ 白ごま	こまつな 小松菜 キャベツ 太きゅうり たま 玉ねぎ にんじん 生しいたけ ほ 干しブルーン	633 kcal 21.3 g 16.4 g
3	金		しゅく 食パン 		さけ 鮭のマヨーチーズ焼き コールスローサラダ ワンタンスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭 こな 粉チーズ ぶたにく 豚肉	しゅく 食パン マヨネーズ ワンタン ドレッシング ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり たま 玉ねぎ 人参 セロリー 白菜 もやし 生しいたけ ねぎ	597 kcal 28.4 g 21.7 g
6	月	たなば 七夕 たこんだて 献立	て ま すし 手巻き寿司 		いかの 照焼き そうめん汁 たなばた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう のり たまご や ほう 牛乳 卵焼き棒 いか ぶたあ こんぶ 油あげ 昆布 はな 花かつお なつとう 納豆	すしめし そうめん ゼリー	きゅうり たま 玉ねぎ にんじん 人参 ねぎ	670 kcal 29.1 g 15.3 g
7	火		ごはん 		うめ に いわしの梅煮 くき 茎ワカメの金平 ふりかけ いも じゃが芋ときのこの味噌汁	ぎゅうにゅう うめ に 牛乳 いわしの梅煮 ベーコン くき 茎わかめ たい ず 大豆ふりかけ みそ 煮干し	ごはん サラダ油 じゃが芋 しろ 白ごま さとう 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん えのき ねぎ	597 kcal 22.5 g 17.9 g
8	水		セルフサンド 		しお 塩もみ たまご 卵とコーンのスープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう しろ て ほうまめ ぶた にく 牛乳 白手亡豆 豚ひき肉 たまご ベーコン チーズ	しゅく 食パン サラダ油 でんぶん	たま 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン パセリ	609 kcal 26.7 g 25.2 g
9	木		大豆入り わかめごはん 		ししゃものフライ あお な 青菜のアーモンドあえ にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう わかめ たい ず 牛乳 わかめ 大豆 ししゃもフライ ぶたにく 豚肉	ごはん 砂糖 しろ 白ごま こな 粉アーモンド じゃが芋 あぶら 油	ほうれん草 キャベツ 人参 たま 玉ねぎ こんにゃく いんげん	636 kcal 23.2 g 20.2 g
10	金		こめ 米粉パン 		とり にく 鶏肉のマーマレードソースかけ キャベツともやしのひたし ポテトスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳 鶏肉 ベーコン しろ て ほうまめ 白手亡豆	こめ 米粉パン でんぶん ぶたあ 油 マーマレード じゃが芋	もやし キャベツ たま 玉ねぎ 人参 本しめじ 冷凍みかん	631 kcal 24.1 g 19.0 g
13	月		ごはん 		ぶたにく 豚肉のジャンロー こんぶ 昆布漬け たまご 卵と卵の味噌汁 すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ 牛乳 豚肉 昆布 たまご 豆腐 みそ 煮干し	ごはん 砂糖 でんぶん	しょうが 生姜 たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり にら 本しめじ すいか	584 kcal 25.9 g 15.5 g
14	火	なつやさい 夏野菜のカレー 			ハンバーグ ごまごまサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ 牛乳 ハンバーグ チーズ ぶたにく 豚肉	むぎ 麦めし しろ 黒ごま 白ごま じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 コーン かぼちゃ なす ビーマン たま 玉ねぎ にんにく	708 kcal 23.8 g 26.0 g
15	水		コッペパン 		と うお か あ 飛び魚の変わり揚げ ビーフンソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とびうお たまご 牛乳 とびうお 卵 とり にく かんてん かん 鶏肉 寒天缶	コッペパン こむぎ ぶたあ さとう 小麦粉 油 砂糖 ビーフン カシューナッツ ゼリー サラダ油 サイダー	もやし キャベツ たま 玉ねぎ 人参 しょうが 生姜 パナナ バイン缶 みかん缶 もも缶 りんご缶	661 kcal 24.5 g 19.0 g
16	木		ごはん 		えびシューマイ あお な 青菜ののりあえ すぎ焼き煮 冷凍パイ	ぎゅうにゅう えびシューマイ 牛乳 えびシューマイ ぎゅうにく やき どうふ 牛肉 焼豆腐 のり	ごはん じゃが芋 さとう 砂糖 すきやき麩	ほうれん草 キャベツ 人参 こんにゃく エリンギ ねぎ 冷凍パイ	610 kcal 22.5 g 14.5 g
17	金	たかおか 高岡 しゅく どん 食19丼	しろ 白えびかき揚げ丼 		こまつな き ぼ だいこん 小松菜と切り干し大根のひたし かきたま汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ひらた たい ず 牛乳 平田えび 大豆 たまご 卵 うるめ削り	ごはん こむぎ ぶたあ 小麦粉 油 さとう 砂糖 でんぶん ゼリー おつゆ麩	たま 玉ねぎ にら 人参 こまつな 小松菜 切り干し大根 ねぎ キャベツ	634 kcal 21.3 g 15.6 g
20	月	海 の 日							
21	火		ごはん 		ぎすの 天ぷら ほうれん草とえのきのごまみそ やさい うまに 野菜の旨煮	ぎゅうにゅう ぎす みそ とり にく 牛乳 ぎす みそ 鶏肉 あぶら 油揚げ こんぶ うるめ削り たまご 卵	ごはん こむぎ 小麦粉 あぶら 油 黒ごま 砂糖 じゃが芋 銀杏	ほうれん草 キャベツ えのきたけ 人参 たけのこ こんにゃく	662 kcal 27.4 g 18.7 g
22	水	ねんせい ★6年生 こうがい 校外 がくしゅう 学習	しゅく 食パン 		ちくさ や 千草焼き フルーツヨーグルトあえ はるさめ 春雨スープ ビーナツクリーム	ぎゅうにゅう とり にく たい ず たまご 牛乳 鶏肉 大豆 卵 チーズ ヨーグルト ぶたにく 豚肉	しゅく 食パン サラダ油 さとう 砂糖 ビーナツクリーム	たま 玉ねぎ 人参 ビーマン りんご缶 パナナ バイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン はるさめしょうが 春雨 生姜 たけのこ 生椎茸 キャベツ	681 kcal 24.5 g 26.5 g
23	木	ほごしゃかい 保護者会	ごはん 		ぶたにく たい ず 豚肉と大豆のケチャップあえ ひじきの炒め煮 みそ 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶた かく にく ぶた 牛乳 豚肉 豚レバー たい ず 小芽ひじき あぶら 大豆 油揚げ みそ 煮干し	ごはん でんぶん さとう 砂糖 じゃが芋 あぶら 油 サラダ油	しょうが 生姜 たけのこ 人参 いんげん たま 玉ねぎ	660 kcal 24.8 g 19.6 g

★献立は都合により変更することがあります。