



6月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜日	行事	主 食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂
1	木	5年生 校外学習	 こめこいりパン	・すとり ・きゃべつのしおもみ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう ・アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう とりにく アーモンドこざかな	こめこいりパン でんぷん じゃがいも あぶら さとう かんてん カクテルゼリー サイダー	しょうが にんじん ビーマン きゅうり きゃべつ みかん もも パイナップル パナナ	698kcal 30.1g 20.2g
2	金	かみかみ こんだて	 わかめごはん	・さげのしおやき ・ こんにゃくのきんぴら ・なめこのみそしる ・ぎゅうにゅう ・ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう さげ ぶたにく みそ ミックスナッツ	わかめごはん こんにゃく ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん なめこ だいこん ねぎ	612kcal 29.5g 17.8g
5	月		 ごはん	・えびシューマイ● ・ハンサンスー ・マーボー豆腐 ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく あかみそ きぬこしょうぶ	ごはん ぼろぼろ さとう ごまあぶら でんぷん	きゅうり にんじん とうもろこし しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ だけのこと ねぎ	642kcal 23.0g 18.1g
6	火	6年生 連合運動会	 しよくパン	・フロッコリーとベーコンのキッシュ● ・にまめ ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご きんときまめ ぶたにく	しよくパン あぶら さとう ワンタン	フロッコリー たまねぎ マッシュルーム はくさい にんじん しめじ ちんげんさい	619kcal 28.3g 20.8g
7	水		 ごはん	・ひよこまめのあげがらめ ・あおなのゆばあえ ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうや豆腐 ゆば ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう 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 さやいんげん	644kcal 20.7g 16.7g
8	木	6年生 連合運動会予備日	 2/3コッパン	・オムレツ● ・ごまドレッシングあえ ・やきそば ・ぎゅうにゅう ・アップルシャーベット	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	2/3コッパン さとう ごま ちゅうかめん あぶら	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ きゃべつ りんご	627kcal 24.1g 19.9g
9	金		 ごはん	・しろみぎかなのマヨネーズやき● ・こまつなとなましいだけのひだし ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう しいら あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ ぶどうゼリー	こまつな きゃべつ なましいだけ だいこん にんじん ねぎ	594kcal 25.6g 13.5g
12	月		 ごはん	・ぶたにくとしらたきのピリからいため ・ほうれんそうのおひたし ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう ・アンデスメロン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが なましいだけ たら きゃべつ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ アンデスメロン	604kcal 25.2g 15.6g
13	火		 コッパン	・コーンエッグ● ・きゃべつとパインのサラダ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう ・カシューナッツ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす	コッパン あぶら さとう じゃがいも オリブ油 にんじん しめじ カシューナッツ	とうもろこし きゃべつ きゅうり パイナップル たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト さやいんげん	629kcal 28.0g 24.6g
14	水		 ごはん	・さわらのしおこうじやき ・はりはりあえ ・すきやきに ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにゅう やき豆腐 ヨーグルト	ごはん さとう ごま じゃがいも こんにゃく ぶ	きゃべつ こまつな きりほしだいこん にんじん はくさい ねぎ	683kcal 31.5g 18.4g
15	木		 げんりょうごはん	・さばのカレーあげ ・ひじきのいりに ・そうめんじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく だいす あぶらあげ	ごはん しょうしんこ でんぷん あぶら こんにゃく さとう そうめん	にんじん とうもろこし さやいんげん たまねぎ きくらげ ねぎ	718kcal 29.5g 28.0g
16	金		 ごはん	・ししゃものいしがきあげ● ・ゆかりあえ ・もすくとうふのみそしる ・ぎゅうにゅう ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう ししゃも たまご もすく きぬこしょうぶ みそ	ごはん こむぎこ ごま あぶら	きゃべつ きゅうり にんじん ゆかり だいこん ごぼう ねぎ みかん	635kcal 25.1g 19.1g
19	月	高岡食19井 こんだて	 しろえびの かきあげどん●	・きゅうりときゃべつのしおもみ ・わかめのみそしる ・ぎゅうにゅう ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう しらえび だいす たまご あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ きゅうり だいこん はくさい なましいだけ ねぎ	672kcal 21.8g 18.8g
20	火		 コッパン	・とりにくのレモンソースかけ ・コーンポテト ・やさしいスープ ・ぎゅうにゅう ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも マーガリン	レモン とうもろこし なましいだけ にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい もも	636kcal 25.4g 24.2g
21	水	郷土食こんだて	 ごはん	・やきさば ・ほうれんそうとしめじのごまみそ ・ ふとぎゅうじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう きゃべつ しめじ ぶとぎゅうり たまねぎ にんじん	631kcal 29.2g 22.8g
22	木		 コッパン	・あらびきウインナー ・フルーツあえ ・こめシチュー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいす だしだんにゅう	コッパン マーガリン じゃがいも しょうしんこ	りんご パイナップル みかん もも パナナ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	711kcal 28.2g 26.6g
23	金		 ごはん	・がんものぶくめに ・にらのごまあえ ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう がんにもどき ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま さつまいも こんにゃく	きゃべつ たら しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほしブルー	679kcal 22.7g 18.1g
26	月		 ごはん	・いわしのうめに ・きりほしだいこんのエスニックいため ・だんごいりごまみそしる ・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく きぬこしょうぶ みそ	ごはん ごまあぶら しらたまだんご ごま	にんにく きりほしだいこん にんじん たら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	627kcal 24.2g 15.6g
27	火		 しよくパン	・たかおかげんきコロッケ ・やさしいとベーコンのソテー ・たまごコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	しよくパン たかおかげんきコロッケ あぶら でんぷん チョコレートクリーム	ちんげんさい きゃべつ あかビーマン とうもろこし たまねぎ パセリ	678kcal 21.4g 35.2g
28	水		 げんりょうごはん	・ショウロンボウ ・やさしいサラダ ・みそラーメン ・ぎゅうにゅう ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ショウロンボウ ぶたにく あかみそ みそ	ごはん さとう あぶら ちゅうかめん とうにゅうプリン	きゅうり たまねぎ にんじん きゃべつ メンマ にんにく ねぎ	614kcal 18.2g 17.6g
29	木		 むぎごはん	・キーマカレー ・豆腐ハンバーグ ・くきわかめのサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 豆腐ハンバーグ くきわかめ ぶたにく だいす	むぎごはん あぶら ごま	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ビーマン	718kcal 29.6g 27.1g
30	金		 ごはん	・あかうおのたつたあげ ・ナムル ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう ・あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま あおりんごゼリー	しょうが にんじん きゅうり にんにく たまねぎ あかビーマン しめじ ねぎ	696kcal 24.7g 18.5g

※都合により献立の一部を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や食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付きましたので、参考にしてください。