



7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
3	月		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> あげだしとうふのごまだれかけ あおなごきゃべつひたし さつまじる ぎゅうにゅう ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう あげだしとうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あぶら さとう ごま でんぷん さつまいも こんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれんそう きゃべつ にんじん ねぎ だいこん 	682kcal 23.6g 20.3g
4	火		こめこいりパン	<ul style="list-style-type: none"> あらびきウィンナー こまつなのオイスターソースいため たまごとコーンのスープ● ぎゅうにゅう ・ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう あらびきウィンナー たまご 	<ul style="list-style-type: none"> こめこいりパン あぶら でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ こまつな まいだけ あかピーマン とうもろこし パセリ すいか 	616kcal 25.1g 26.3g
5	水		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ひよこまめのみそがらめ きゃべつときゅうりのあえもの きのこのすましじる ぎゅうにゅう ・ ぶりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやとうふ みそ わかめ ぶりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん でんぷん あぶら さとう ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> きゃべつ きゅうり なめこ しめじ にんじん ねぎ 	572kcal 19.4g 16.1g
6	木		しょくパン	<ul style="list-style-type: none"> さけのかおりやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー ぎゅうにゅう ・ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう さけ とりにく だっしふんにゅう みそ 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン パンこ オリーブゆ あおじそドレッシング マーガリン じゃがいも しょうしんこ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> パセリ きゅうり きゃべつ あかピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ とうもろこし 	654kcal 31.5g 21.4g
7	金	たなばた 七夕こんだて	ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ まめいろいろサラダ ・たなばたじる ぎゅうにゅう ・ たなばたゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ だいず あかいんげんまめ あぶらあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さとう ごま そうめん たなばたゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> とうもろこし たまねぎ にんじん きくらげ オクラ 	684kcal 25.5g 18.5g
10	月		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> えびシューマイ● パンサンスー マーボーとうふ ぎゅうにゅう ・ れいとうみかん 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく あかみそ きぬごしとうふ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> きゅうり とうもろこし しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ みかん 	685kcal 23.6g 18.6g
11	火		しょくパン	<ul style="list-style-type: none"> とりにくのかおりあげ ブロッコリーのバターソテー フルーツポンチ ぎゅうにゅう ・ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン でんぷん あぶら バター カクテルゼリー かんてん サイダー さとう 	<ul style="list-style-type: none"> しょうが きゃべつ ブロッコリー たまねぎ みかん もも パイナップル バナナ 	692kcal 27.9g 26.4g
12	水		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> さばのホイルやき きんぴらごぼう かきたまじる● ぎゅうにゅう ・ アンデスメロン 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう さばのホイルやき ぶたにく たまご きぬごしとうふ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん こんにやく あぶら さとう ごまあぶら ごま ぶ でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ アンデスメロン 	640kcal 26.3g 18.0g
13	木		むぎごはん	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいカレー オムレツ● ほうれんそうのコーンあえ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ 	<ul style="list-style-type: none"> むぎごはん あぶら じゃがいも 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ なす ビーマン たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう きゃべつ とうもろこし 	660kcal 19.9g 23.6g
14	金		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ししゃものフライ いんげんのごまあえ ぶときゅうりのそぼろに ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ししゃもフライ みそ とりにく 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あぶら ごま さとう こんにやく でんぷん 	<ul style="list-style-type: none"> さやいんげん きゃべつ にんじん しょうが ぶときゅうり たまねぎ なましいたけ 	690kcal 22.4g 19.3g
18	火		2/3コッペパン	<ul style="list-style-type: none"> とりにくのマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ナスとトマトの Pasta ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> 2/3コッペパン でんぷん あぶら マーマレードジャム さとう オリーブゆ スバグティ バター 	<ul style="list-style-type: none"> きゃべつ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく パセリ 	701kcal 29.5g 27.2g
19	水	高岡食19并 こんだて	たかおかやさいの スタミナぶたどん	<ul style="list-style-type: none"> やきポテト とうふのすましじる ぎゅうにゅう カスタードプリン● 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしとうふ わかめ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ぶ カスタードプリン 	<ul style="list-style-type: none"> たまねぎ なましいたけ こまつな にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ 	619kcal 23.1g 17.2g
20	木		コッペパン	<ul style="list-style-type: none"> いかのかりんあげ きゅうりとコーンのサラダ きゃべつのもちもちスープ ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう いか ベーコン 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン でんぷん あぶら さとう ごま しらたま 	<ul style="list-style-type: none"> きゅうり にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ 	649kcal 26.3g 21.6g
21	金		ごはん	<ul style="list-style-type: none"> やきさば ひじきのいりに なすのみそじる ぎゅうにゅう 	<ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく だいず あぶらあげ みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん こんにやく あぶら さとう 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん さやいんげん なす たまねぎ ねぎ 	661kcal 32.3g 23.8g

※都合により献立の一部を変更することがあります。
 ※**★**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。

卵…●

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。

