



8.9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 | 献立 | 献立 | 献立 | エネルギーたんぱく質脂質 |
|----|----|--------------------|-----------------------|--|--|--|--|---------------------------|
| 29 | 火 | | コッパパン | ・しろみぎかなフライ ・えだまめ ・たまごトコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう・なし | ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ たまご | コッパパン あぶら でんぷん | えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ なし | 590kcal 27.3g 21.9g |
| 30 | 水 | 4年生 校外学習 | ごはん | ・いかのたれがらめ ・さんしょくあえ ・けんちんじる ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いか だいず とり きぬこしどうふ | ごはん でんぷん あぶら さとう こんにゃく | ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ | 609kcal 27.2g 18.0g |
| 31 | 木 | | ごはん | ・ぶたにくのジャンロー ・こまつなきゃべつのごまあえ ・じゃがいもにとらのみそしる ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん さとう ごま じゃがいも | しょうが たまねぎ こまつな きゃべつ にはら | 600kcal 26.4g 17.3g |
| 1 | 金 | 5年生 校外学習 | げんりょうごはん | ・あぎやさいのかきあげ● ・しそあえ ・いなりうどん ・ぎゅうにゅう・ピーチシャーベット | ぎゅうにゅう だいず たまご あぶらあげ | ごはん さつまいも ごむぎこ あぶら うどん | たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり しそ ほししいたけ ねぎ もも | 665kcal 20.7g 21.1g |
| 4 | 月 | 補土食 こんだて | ごはん | ・ひよこまめのあげがらめ ・こまつなコーンあえ ・とうがんとみどしる ・ぎゅうにゅう・ひじきのり | ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ みそ ひじきのり | ごはん でんぷん あぶら さとう ごま | こまつな きゃべつ とうもろこし とうがん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ | 613kcal 20.7g 17.1g |
| 5 | 火 | | しょくパン | ・いわしのパンこやき ・さつまいものオレンジに ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく | しょくパン パンこ オリーブゆ でんぷん さとう さつまいも ワントン | パセリ なし トマト はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ | 648kcal 25.8g 20.8g |
| 6 | 水 | | ごはん | ・にくだんこのたれつけ ・ひじきサラダ ・むらくもじる● ・ぎゅうにゅう・ブルーベリーゼリー | ぎゅうにゅう にくだんこ ひじき たまご | ごはん さとう ごま でんぷん ブルーベリーゼリー | ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ ちんげんさい | 645kcal 21.7g 18.5g |
| 7 | 木 | | しょくパン | ・なっばコロッケ ・やさしいソテー ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ベーコン | しょくパン なっばコロッケ あぶら かんてん カクテルゼリー サイダー さとう | きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし みかん もも パイナップル りんご パナナ | 668kcal 18.9g 23.2g |
| 8 | 金 | | ごはん | ・さけのちゃんちゃんやき ・こまつなときほしだいこんのひだし ・そめじる ・ぎゅうにゅう・カスタードプリン● | ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ | ごはん さとう バター そうめん カスタードプリン | たまねぎ きゃべつ ピーマン こまつな きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ | 636kcal 28.2g 16.3g |
| 11 | 月 | | ごはん | ・ぶたにくとしらたきのピリからいため ・こまつなのひだし ・かぼちゃのみそしる ・ぎゅうにゅう・れいとうみかん | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら | にんにく しょうが あかピーマン こまつな きゃべつ かぼちゃ たまねぎ ねぎ みかん | 612kcal 24.5g 16.2g |
| 12 | 火 | | 2/3コッパパン | ・あらびきウインナー ・ブロッコリーサラダ ・やさそば・プチトマト ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく | 2/3コッパパン あぶら さとう ちゅうかめん | ブロッコリー きゅうり とうもろこし プチトマト たまねぎ にんじん きゃべつ | 650kcal 25.0g 26.8g |
| 13 | 水 | | ごはん | ・がんものふくめに ・くわかめのみんぴら ・なめこじる ・ぎゅうにゅう・アップルシャーベット | ぎゅうにゅう がんもとき ベーコン くわかめ みそ | ごはん さとう こんにゃく あぶら ごま | ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん ねぎ りんご | 635kcal 22.1g 21.0g |
| 14 | 木 | | ごはん | ・えびシューマイ● ・ハンサンスー ・すぶた ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく | ごはん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん あぶら | きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン | 671kcal 22.7g 17.9g |
| 15 | 金 | 高岡食19井 こんだて | たかおかやさいの ごもくあんかけどん | ・ゆでブロッコリー ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト | ぎゅうにゅう ホキ きぬこしどうふ ヨーグルト | ごはん でんぷん あぶら さとう ふ | にんじん たまねぎ きピーマン なましいたけ きくらげ ブロッコリー ねぎ | 609kcal 26.7g 15.3g |
| 19 | 火 | | コッパパン | ・ししゃものフライ ・やさしいドレッシングサラダ ・ピーズチャウダー ・ぎゅうにゅう・メロンゼリー | ぎゅうにゅう ししゃもフライ ベーコン だいず しろいんげんまめ だっしふんにゅう | コッパパン あぶら さとう じゃがいも バター ごむぎこ メロンゼリー | きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ | 679kcal 25.8g 25.1g |
| 20 | 水 | | ごはん | ・わかどりにくのごめこあげ ・オイスターいため ・みそとうにゅうじる ・ぎゅうにゅう・オレンジゼリー | ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうにゅう みそ | ごはん しょうしんこ でんぷん あぶら じゃがいも オレンジゼリー | しょうが こまつな たまねぎ まいたけ あかピーマン にんじん ごぼう ねぎ | 667kcal 27.8g 17.6g |
| 21 | 木 | | しょくパン | ・キッシュ● ・フルーツあえ ・カレーポトフ ・ぎゅうにゅう・チョコレートクリーム | ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とり | しょくパン さとう じゃがいも チョコレートクリーム | たまねぎ にんじん ピーマン りんご パイナップル みかん もも パナナ たまねぎ しめじ セロリ | 693kcal 24.2g 26.7g |
| 22 | 金 | | ごはん | ・しおそば ・ちゅうかふうだいずのうまに ・さつまじる ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう さば とり くだいず こうやどうふ みそ | ごはん ごまあぶら さとう さつまいも こんにゃく | にんじん たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ さやいんげん だいこん はくさい ねぎ | 675kcal 33.0g 21.4g |
| 25 | 月 | | むぎごはん | ・キーマカレー ・オムレツ● ・きゅうりのナムル ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく だいず | むぎごはん ごまあぶら ごま あぶら | きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン | 695kcal 26.8g 26.3g |
| 26 | 火 | | こめこいりパン | ・どうぶハンバーグ ・こぶさいも ・たんたはるさめスープ ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう どうぶハンバーグ ぶたにく みそ | こめこいりパン さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま | パセリ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ちんげんさい とうもろこし ねぎ | 676kcal 28.4g 21.1g |
| 27 | 水 | | ごはん | ・わかさぎのなんばんづけ ・あおなのなっとうあえ ・やさしいうまに ・ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかさぎ なっとう とり くだいず あぶらあげ こんぶ | 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 たけのこ ぶき | 628kcal 26.2g 16.0g |
| 28 | 木 | | ごはん | ・しおこうじのタンドリーチキンふう ・こんにゃくのきんぴら ・にらたまじる● ・ぎゅうにゅう・きよほう | ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご みそ | ごはん さとう こんにゃく あぶら ごま ふ でんぷん | にんじん さやいんげん にら たまねぎ しめじ きよほう | 590kcal 28.8g 15.4g |
| 29 | 金 | お月見こんだて 3年生校外学習 | くいごはん | ・さんまのしおやき ・あおなのゆばあえ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう・おつきみゼリー | ぎゅうにゅう さんま ゆば とり | しょうゆごはん くり さとう しらたまだんご おつきみゼリー | ほうれんそう きゃべつ ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 699kcal 27.3g 23.5g |

※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、献立の横に印を付けましたので、参考にしてください。
 卵●

今月の高岡食19(食育)井は「高岡野菜の五目あんかけ井」です。
 ホキという白身魚を揚げて、にんじんや玉ねぎ、きピーマン、
 高岡産の椎茸やきくらげを五目あんかけにしました。
 楽しみにしてください!

