

🍷🍷🍷🍷🍷🍷 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質
1	月		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> さばのホイル焼き ピーマンソテー にらたまじる● ぎゅうにゅう ・メロン 	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまご● とうふ	ごはん パン とうふ さとう じゃがいも でんぶん	キャベツ にんじん きくらげ ピーマン しょうが にら たまねぎ メロン	636kcal 25.5g 16.6g
2	火		 コッパパン	<ul style="list-style-type: none"> さけのパンこ焼き 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 	ぎゅうにゅう さけ とりにく しろいんげんまめ だっしゅふんにゅう みそ	パン パンこ オリーブゆ あぶら さとう マーガリン じゃがいも しょうしんこ	パセリ きゅうり ブロッコリー あかピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン	632kcal 33.0g 21.5g
3	水		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> あげだしとうふのごまだれかけ あおなともやしひたし さつまじる ぎゅうにゅう ・ブルーベリーゼリー 	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも ゼリー	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	646kcal 21.0g 16.5g
4	木		 コッパパン	<ul style="list-style-type: none"> ししゃものフライ ブロッコリーのソテー キャベツのもちもちスープ ぎゅうにゅう ・ヨーグルト 	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン とりにく ヨーグルト	パン パンこ マーガリン あぶら しらたまだんご	ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ にんじん しめじ	641kcal 25.6g 23.6g
5	金	たなぼた七ヶこんだて	 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ほしがたオムレツ● こまつなときりほしだいこんのひたし たなぼたじる ぎゅうにゅう ・たなぼたゼリー 	ぎゅうにゅう オムレツ● あぶらあげ	ごはん ごま そうめん ゼリー	こまつな キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ	609kcal 19.5g 15.6g
8	月		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> ひよこまめのみそがらめ もやしときゅうりのしょうがあえ きのこのすましじる ぎゅうにゅう ・とうにゅうプリン 	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやとうふ みそ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ふ とうにゅうプリン	もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ にんじん ねぎ	656kcal 19.6g 19.4g
9	火		 こめこいりパン	<ul style="list-style-type: none"> あらびきウインナー こまつなのオイスターいため たまごコーンのスープ● ぎゅうにゅう ・すいか 	ぎゅうにゅう ウインナー たまご●	パン あぶら でんぶん	たまねぎ こまつな まいだけ あかピーマン コーン パセリ すいか	617kcal 25.1g 26.3g
10	水	郷土食 こんだて	 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> いかのかりんあげ いんげんのごまあえ ふとぎゅうりのどぼろに ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう	いんげん キャベツ にんじん しょうが ふとぎゅうり たまねぎ しいたけ	611kcal 25.8g 16.7g
11	木		 しよくパン	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ まめいろいろサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム 	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこまめ だいす あかいんげんまめ ベーコン	パン さとう ごま じゃがいも チョコレートクリーム	きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム	697kcal 30.2g 30.5g
12	金		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> さわらのとうばんじゃんやき ひじきのいりに じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう ・ピーチシャーベット 	ぎゅうにゅう さわら ひじき ぶたにく だいす みそ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ もも	632kcal 27.8g 15.8g
16	火		 2/3コッパパン	<ul style="list-style-type: none"> とりにくのレモン焼き ほうれんそうのコーンあえ なすとトマトのパスタ ぎゅうにゅう ・ほしブルー 	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく パセリ フルーン	635kcal 28.6g 16.9g
17	水		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> えびシューマイ● ハンサンスー マーボーとうふ ぎゅうにゅう ・れいとうみかん 	ぎゅうにゅう えびシューマイ● ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ みかん	685kcal 23.6g 18.6g
18	木		 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> 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 	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ ねぎ	639kcal 24.9g 18.4g
19	金	高岡食19并 こんだて	 ごはん	<ul style="list-style-type: none"> フライドポテト とうふのすましじる ぎゅうにゅう ・カスタードプリン● 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも ふ プリン●	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん たけのこ ねぎ	665kcal 23.1g 22.2g
22	月		 むぎごはん	<ul style="list-style-type: none"> なつやさいカレー たまごのベーコンまき● ごまごまサラダ ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごのベーコンまき●	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	かぼちゃ なす ビーマン たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー	691kcal 21.3g 25.8g
23	火		 しよくパン	<ul style="list-style-type: none"> とりにくのかおりあげ くきわかめのサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう ・チーズ 	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ チーズ	パン でんぶん あぶら さとう ごま ゼリー	しょうが きゅうり にんじん コーン みかん もも パイナップル	683kcal 26.5g 25.4g

※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たので、参考にしてください。

卵…●