

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	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
28	水	4年生 校外学習	ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・きゅうりのナムル ・じゃがいもとしめじのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん しめじ	595kcal 26.1g 17.4g
29	木		コッパン	・ししゃものフライ ・えだまめ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう ・なし	ぎゅうにゅう しししゃもフライ ベーコン しろういんげんまめ	コッパン マカロニ オリーブゆ	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト いんげん なし	626kcal 25.5g 24.9g
30	金	5年生 校外学習	むぎごはん	・キーマカレー ・オムレツ● ・ひじきサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オムレツ● ひじき ぶたにく だいず	むぎごはん さとう ごま あぶら	ブロッコリー コーン キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	680kcal 26.8g 24.9g
2	月		ごはん	・ひよこまめのみそがらめ ・しそごまあえ ・そうめんじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやとうふ みそ あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま そうめん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	660kcal 21.5g 20.3g
3	火		コッパン	・いわしのなしソースかけ ・ブロッコリーサラダ ・ポテトとベーコンのスープ ・ぎゅうにゅう ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	コッパン オリーブゆ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	なし ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ	615kcal 24.5g 23.0g
4	水	郷土食 こんだて	ごはん	・とうふハンバーグ ・こまつなのオイスターソースいため ・とうがんとみそしる ・ぎゅうにゅう ・さかなふりかけ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら でんぷん	まいだけ こまつな たまねぎ とうがんと にんじん ししいたけ ねぎ	613kcal 27.4g 19.6g
5	木		しょくパン	・なっほコロッケ ・きりほしだいこんのサラダ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン コロッケ あぶら さとう ごま ゼリー	きりほしだいこん きゅうり もやし みかん もも パインアップル りんご	650kcal 18.7g 22.2g
6	金		ごはん	・さげのちゃんちゃんやき ・かわりつけ ・カレースープ ・ぎゅうにゅう ・カスタードプリン●	ぎゅうにゅう さげ みそ ぶたにく しろういんげんまめ	ごはん さとう マーガリン あぶら プリン●	たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり たくあん しょうが しめじ にんじん	630kcal 28.5g 16.4g
9	月		ごはん	・ぶたにくのひりからいため ・こまつなとキャベツのひたし ・かぼちゃのみそしる ・ぎゅうにゅう ・アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら 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 ねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ りんご	628kcal 25.4g 17.7g
10	火		こめこいりパン	・いかとだいずのごまがらめ ・ゆでやさしい ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか だいず ベーコン	こめこいりパン でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも ワントン	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ ねぎ	651kcal 29.9g 23.6g
11	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 ・とうにゅうじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかさぎ なっとう とりにく とうふ とうにゅう みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651kcal 27.5g 15.6g
12	木		2/3コッパン	・あらびきウインナー ・ブロッコリーのコーンあえ ・やきそば ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく あおのり	コッパン ちゅうかめん あぶら	ブロッコリー きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん キャベツ	638kcal 25.1g 26.4g
13	金		ごはん	・あつやきたまご● ・はるさめのごますあえ ・マーボーとうふ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつやきたまご● わかめ ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	きゅうり にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	658kcal 24.3g 20.9g
17	火	お月見 こんだて	コッパン	・にくだんこのだれつけ ・まめいろいろサラダ ・おつきみスープ ・ぎゅうにゅう ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう にくだんこ ひよこまめ だいず とりにく	コッパン さとう あぶら しらたまだんご ゼリー	えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	615kcal 23.7g 20.8g
18	水		ごはん	・がんものふくめに ・くきわかめのきんぴら ・さつまじる ・ぎゅうにゅう ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう がんもどき くきわかめ ベーコン とりにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ みかん	692kcal 24.2g 21.3g
19	木	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 ・かきたまスープ● ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホキ たまご● とうふ	ごはん でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ きピーマン しいたけ ブロッコリー ほうれんそう	569kcal 25.1g 17.1g
20	金		ごはん	・さばのあまみそかけ ・やさいのこんぶづけ ・じゃがいものそぼろに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	664kcal 26.4g 19.1g
24	火		コッパン	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ ・ポークビーンズ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご● ヨーグルト ぶたにく だいず	コッパン じゃがいも オリーブゆ さとう	コーン りんご パインアップル みかん もも レーズン にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん	634kcal 26.8g 19.7g
25	水		ごはん (すくなめ)	・あきやさいのかきあげ● ・あおなのごまひたし ・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず たまご● とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごま うどん	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ しめじ ほししいたけ ねぎ	628kcal 22.6g 18.6g
26	木		しょくパン	・ガーリックチキン ・カラフルあえ ・コーンチャウダー ・ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	しょくパン オリーブゆ ごま じゃがいも マカロニ マーガリン こむぎこ チョコレートクリーム	にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん コーン	687kcal 29.4g 29.8g
27	金		ごはん	・さかなのたつたあげ ・あおなとコーンのひたし ・やさいのうまに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しいら とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	しょうが こまつな キャベツ コーン にんじん たけのこ	665kcal 32.1g 19.9g
30	月		ごはん	・やきさば ・ひじきのいために ・きのことうふのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん いんげん たまねぎ しめじ ねぎ	668kcal 34.2g 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、
高岡産の椎茸を五目あんかけにしました。
楽しみにしてください！

