



6月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日 曜	ぎょうじ 行事	こ ん だ て		あ か	き	みどり	エネルギー たんぱく質 脂 質
		しゅしょく	おかず・ぎゅうにゅう など	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちょうしをととのえるもとになる	
2	月	ごはん	・にくシューマイ ・パンサンスー ・マーボー豆腐 ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ にくシューマイ 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 たまねぎ ねぎ	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 ねぎ	642kcal 22.1g 18.4g
3	火	こめこいり パン▲	・タンドリーチキン▲ ・チンゲンサイとベーコンのソテー ・フルーツポンチ◎ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ヨーグルト▲ ベーコン	こめこいりパン▲ あぶら ゼリー さとう	チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし もも パイナップル りんご パナナ◎	620kcal 27.3g 17.0g
4	水	かみかみ こんだて	・やしおさば ・こんにゃくのきんぴら ・とうふときのこのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ	629kcal 30.4g 22.2g
5	木	コッペパン▲	・あらびきウインナー ・コーンポテト▲ ・やさしいスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ウインナー わかめ	パン▲ じゃがいも マーガリン▲	コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし	561kcal 21.2g 24.1g
6	金	地場産品 こんだて	・だいずのあげがらめ ・あおなのあえもの ・だんごいりみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ だいず ひよこまめ こうやとうふ みそ とうふ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう しらたまだんご じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	688kcal 23.3g 19.4g
9	月	地場産品 こんだて	・げんげのからあげ ・ほうれんそうとえのきのごまみそ ・すましじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ げんげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう ごま ぶ	ほうれんそう キャベツ えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ	602kcal 24.2g 21.8g
10	火	2/3コッペ パン▲	・オムレツ● ・ブロッコリーサラダ ・やしそば ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく あおのり	パン▲ あぶら さとう ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	590kcal 24.5g 20.0g
11	水	ごはん	・がんものふくめに ・くきわかめのきんぴら ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ がんもどき くきわかめ ぶたにく みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	626kcal 21.1g 18.5g
12	木	しょくパン▲	・とりにくのこうみやり ・フルーツあえ◎ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン	しょくパン▲ ごまあぶら じゃがいも マカロニ オリブゆ さとう	ねぎ しょうが りんご パイナップル もも パナナ◎ たまねぎ にんじん トマト	605kcal 26.6g 18.2g
13	木	ごはん	・さかなのカレーあげ ・ゆでやさしい ・たまごのちゅうかふうとうふじる● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば とうふ とりにく たまご●	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ブロッコリー にんじん はくさい ししいたけ しょうが	666kcal 27.2g 24.9g
16	月	地場産品 こんだて	・ぶたにくとしらだきのひりからいため ・こまつなともやしのひたし ・もずくととうふのみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく もずく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	にんにく しょうが きくらげ にら こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	605kcal 25.0g 15.5g
17	火	しょくパン▲	・コーンエッグ● ・かいそうサラダ ・こめこシチュー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● わかめ ベーコン しらいんげんまめ だっしふんにゅう▲	パン▲ きゅうり さとう ごま マーガリン▲ じゃがいも しょうしんこ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	609kcal 25.6g 23.0g
18	水	ごはん (すくなめ)	・さけのゴマネーズやし● ・ひじきのいりに ・そうめんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ さけ ひじき ぶたにく だいず あぶらあげ	ごはん マヨネーズ● ごま あぶら さとう そうめん	にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ ねぎ みかん	677kcal 31.4g 22.2g
19	木	高岡食19井 こんだて	・きゅうりとキャベツのしおもち ・きのこじる ・ヨーグルト▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ だいず たまご● とりにく とうふ ヨーグルト▲	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう コーン キャベツ きゅうり しめじ ししいたけ ねぎ	625kcal 23.2g 16.9g
20	金	地場産品 こんだて	・わかさぎのなんぼんづけ ・あおなときりほしだいこんのひたし ・すきやきに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ ぶたにく やきとうふ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも ぶ	ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん にんじん ねぎ	643kcal 25.8g 18.5g
23	月	ごはん	・いわしのみそに ・きりほしだいこんのちゅうかいのため ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いわし ベーコン ぶたにく	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく きりほしだいこん にんじん にら エリンギ たまねぎ	608kcal 21.8g 16.4g
24	火	しょくパン▲	・たかおかげんきコロッケ▲ ・やさしいとベーコンのソテー ・トマトとレタスのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ベーコン たまご●	パン▲ コロッケ▲ あぶら でんぶん	こまつな キャベツ もやし たまねぎ トマト レタス	556kcal 19.2g 25.9g
25	水	キーマカレー ライス▲ (むぎごはん)	・とうふハンバーグ ・ガーリックサラダ ・メロン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ とりにく だいず	むぎごはん あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ ビーマン メロン	771kcal 29.5g 24.6g
26	木	コッペパン▲	・さかなのマリネ ・きゅうりのごまひたし ・にらたまスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ しいら たまご●	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま	たまねぎ あかビーマン きゅうり キャベツ にんじん にら	589kcal 29.2g 24.7g
27	金	郷土食 こんだて	・さわらのごまだれかけ ・にまめ ・ふときゅうりじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さわら きんときまめ あぶらあげ	ごはん さとう ごま でんぶん	ふときゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ	653kcal 29.6g 18.4g
30	月	ごはん (すくなめ)	・フライヨーザ ・やさしいナムル ・ごちくラーメン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ヨーザ ぶたにく	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ほしちゅうかめん	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが メンマ キャベツ	603kcal 18.8g 19.1g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、バナナ……◎