



# 7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<br>行事                                              | しゅしよく         | こんだて                                                               | あか                                             | ぎ                                                  | みどり                                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂       |
|----|---|---------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
|    |   |                                                         |               |                                                                    | からだ<br>体をつくるもとになる                              | エネルギーのもとになる                                        | からだ<br>体のちようしをととのえるもとになる                              |                           |
| 1  | 火 |                                                         | コッペパン▲        | ・さけのパンこやき<br>・ブロッコリーのドレッシングサラダ<br>・こめこシチュー▲<br>・ぎゅうにゅう▲            | ぎゅうにゅう▲<br>さけ とりにく<br>しろいんげんまめ<br>だっしふんにゅう▲    | パン▲<br>パンこ オリーブゆ さとう<br>あぶら マーガリン▲<br>じゃがいも しょうしんこ | パセリ キャベツ<br>ブロッコリー あかピーマン<br>マッシュルーム にんじん<br>たまねぎ コーン | 628kcal<br>32.7g<br>21.3g |
| 2  | 水 | じ ば ちん ひん<br>地場産品<br>こんだて                               | ごはん           | ・あげだしとうふのごまだれかけ<br>・さんしよくひたし<br>・ぶたじる<br>・ぎゅうにゅう▲                  | ぎゅうにゅう▲<br>とうふ<br>ぶたにく みそ                      | ごはん<br>あぶら さとう ごま<br>でんぶん さつまいも                    | ほうれんそう もやし<br>にんじん だいこん<br>ねぎ                         | 584kcal<br>19.6g<br>16.3g |
| 3  | 木 | じ ば ちん ひん<br>地場産品<br>こんだて                               | こめこいり<br>パン▲  | ・あらびきウインナー<br>・こまつなのオイスターいため<br>・たまごとコーンのスープ●<br>・ぎゅうにゅう▲ ・すいか     | ぎゅうにゅう▲<br>ウインナー<br>たまご●                       | こめこいりパン▲<br>あぶら でんぶん                               | たまねぎ こまつな<br>まいだけ あかピーマン<br>コーン すいか                   | 619kcal<br>25.2g<br>26.3g |
| 4  | 金 |                                                         | ごはん           | ・ひよこまめのみそがらめ<br>・もやしときゅうりのしょうがあげ<br>・きのこのすましじる<br>・ぎゅうにゅう▲ ・メロンゼリー | ぎゅうにゅう▲<br>ひよこまめ<br>こうやとうふ<br>みそ わかめ           | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら さとう<br>ふ ゼリー             | もやし きゅうり<br>しょうが なめこ<br>しめじ にんじん<br>ねぎ きりぼしだいこん       | 559kcal<br>18.6g<br>15.3g |
| 7  | 月 | たなばた<br>こんだて                                            | ごはん           | ・ほしがたオムレツ●<br>・こまつなときりぼしだいこんのひたし<br>・たなばたじる<br>・ぎゅうにゅう▲ ・たなばたゼリー   | ぎゅうにゅう▲<br>オムレツ●<br>あぶらあげ                      | ごはん<br>ごま そうめん<br>ゼリー                              | こまつな キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ にんじん<br>ほししいだけ オクラ      | 609kcal<br>19.5g<br>15.6g |
| 8  | 火 |                                                         | コッペパン▲        | ・いかのかりんあげ◆<br>・くきわかめのサラダ<br>・キャベツのもちもちスープ<br>・ぎゅうにゅう▲              | ぎゅうにゅう▲<br>いか◆<br>くきわかめ ベーコン                   | パン▲<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら さとう ごま<br>しらたまだんご        | きゅうり にんじん<br>コーン キャベツ<br>たまねぎ しめじ                     | 601kcal<br>26.6g<br>21.5g |
| 9  | 水 |                                                         | ごはん           | ・えびシューマイ◆●<br>・パンサンスー<br>・マーボーどうふ<br>・ぎゅうにゅう▲                      | ぎゅうにゅう▲<br>えびシューマイ◆●<br>ぶたにく みそ<br>とうふ         | ごはん<br>はるさめ さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>でんぶん               | きゅうり にんじん<br>コーン しょうが にんにく<br>ほししいだけ たまねぎ<br>だけのこ ねぎ  | 644kcal<br>22.8g<br>18.3g |
| 10 | 木 |                                                         | しょくパン▲        | ・とりにくのかおりあげ<br>・やさいソテー<br>・フルーツポンチ◎<br>・ぎゅうにゅう▲                    | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく                                | パン▲<br>でんぶん あぶら<br>ゼリー さとう                         | しょうが キャベツ<br>たまねぎ あかピーマン<br>もやし もも パイナップル<br>バナナ◎     | 602kcal<br>22.6g<br>19.3g |
| 11 | 金 |                                                         | ごはん           | ・さわらのだれかけ<br>・ひじきのいりに<br>・じゃがいものみそじる<br>・ぎゅうにゅう▲                   | ぎゅうにゅう▲<br>さわら<br>ひじき ぶたにく<br>だいず みそ           | ごはん<br>でんぶん あぶら<br>さとう じゃがいも                       | しょうが にんじん<br>えだまめ たまねぎ<br>えのきだけ ねぎ                    | 606kcal<br>28.5g<br>16.1g |
| 14 | 月 | きょうどしよく<br>郷土食<br>こんだて                                  | ごはん           | ・ししゃものフライ<br>・やさいのしそあえ<br>・ふときゅうりのそぼろに<br>・ぎゅうにゅう▲ ・ブルーベリーゼリー      | ぎゅうにゅう▲<br>ししゃも<br>とりにく                        | ごはん<br>パンこ あぶら<br>さとう でんぶん<br>ゼリー                  | きゅうり キャベツ<br>しょうが ふときゅうり<br>たまねぎ にんじん<br>しいだけ         | 634kcal<br>20.6g<br>16.8g |
| 15 | 火 |                                                         | しょくパン▲        | ・やきハンバーグ<br>・まめいりいろサラダ<br>・ポテトスープ<br>・ぎゅうにゅう▲                      | ぎゅうにゅう▲<br>ハンバーグ<br>ひよこまめ だいず<br>あかいんげんまめ ベーコン | パン▲<br>さとう<br>じゃがいも                                | きゅうり コーン<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム                      | 578kcal<br>27.7g<br>20.1g |
| 16 | 水 |                                                         | ごはん           | ・さばのトウバンジャンやき<br>・ビーフソテー<br>・けんちんじる<br>・ぎゅうにゅう▲                    | ぎゅうにゅう▲<br>さば<br>とうふ                           | ごはん<br>ごまあぶら ビーフン<br>あぶら                           | しょうが にんにく<br>キャベツ にんじん<br>きくらげ ピーマン<br>だいこん ごぼう ねぎ    | 629kcal<br>26.0g<br>20.1g |
| 17 | 木 |                                                         | ごはん           | ・あかうおのたつたあげ<br>・もやしのナムル<br>・かんこくふうにくじゃが<br>・ぎゅうにゅう▲                | ぎゅうにゅう▲<br>あかうお<br>ぶたにく                        | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら ごまあぶら<br>じゃがいも さとう ごま    | しょうが にんじん<br>きゅうり もやし<br>にんにく たまねぎ<br>しめじ ねぎ          | 637kcal<br>24.8g<br>18.4g |
| 18 | 金 | たかおか<br>やさいの<br>スタミナ<br>ぶたどん<br>(ごはん)<br>高岡食19并<br>こんだて |               | ・フライドポテト<br>・とうふのすましじる<br>・カスタードプリン●▲<br>・ぎゅうにゅう▲                  | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにく<br>とうふ わかめ                     | ごはん<br>あぶら さとう<br>でんぶん じゃがいも<br>ふ プリン●▲            | にんにく しょうが<br>たまねぎ しいだけ<br>こまつな にんじん だけのこ<br>しめじ ねぎ    | 652kcal<br>22.9g<br>21.2g |
| 22 | 火 |                                                         | 2/3コッペ<br>パン▲ | ・とりにくのマーマレードソースかけ<br>・ほうれんそうのコーンあえ<br>・なすとトマトのパスタ<br>・ぎゅうにゅう▲      | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく<br>ベーコン                        | パン▲<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら マーマレード<br>スパゲティ さとう      | ほうれんそう キャベツ<br>コーン たまねぎ<br>なす トマト しめじ<br>にんにく         | 617kcal<br>25.8g<br>20.4g |

※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……◎