



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	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー
			しゅしよく	おかず・ぎゅうにゅうなど	からだをつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもとになる	たんぱく質 脂質
8/29	金		キーマカレー▲ (むぎごはん)	・オムレツ● ・かいそうサラダ ・キーマカレー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● わかめ だいす ぶたにく	ごはん あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ ピーマン	677kcal 25.6g 25.4g
1	月	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 ・とうがんのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	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 でんぶん	まいだけ こまつな たまねぎ とうがん にんじん しいたけ ねぎ	590kcal 26.0g 18.3g
2	火		しよくパン▲	・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▲ ししゃも とりにく しろいんげんまめ	パン▲ あぶら マカロニ オリーブゆ さとう	えだまめ たまねぎ にんじん しめじ トマト なし	596kcal 25.6g 21.7g
3	水		ごはん	・あつやきたまご● ・ひじきのいために ・じゃがいものそぼろに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あつやきたまご● ひじき とりにく だいす あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん コーン たまねぎ	640kcal 23.8g 17.7g
4	木		こめこいり パン▲	・いかとだいたずのごまがらめ◆ ・ゆでやさい ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いか◆ だいす ぶたにく	こめこいりパン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま じゃがいも ワンタン	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	630kcal 30.1g 21.3g
5	金	地場産品 こんだて	ごはん	・さばのあまみそかけ ・こまつなときりほしだいこんのひたし ・にらたまじる● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば みそ たまご● とうふ	ごはん さとう ごま でんぶん	しょうが こまつな キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん にら	612kcal 27.6g 20.3g
8	月		ごはん	・ぶたにくとしらたきのひりからいため ・キャベツのしそごまあえ ・かぼちゃのみそしる ・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 あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	594kcal 24.3g 17.8g
9	火		コッペパン▲	・いわしのトマトソースかけ ・ブロッコリーサラダ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いわし とりにく	パン▲ でんぶん しょうしんこ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー きゅうり コーン にんじん しめじ	587kcal 25.4g 23.4g
10	水		ごはん	・わかさぎのなんぼんづけ ・あおなのなっとうあえ ・とうにゅうしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ なっとう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ごはん でんぶん しょうしんこ 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	600kcal 27.3g 16.6g
11	木		2/3コッペ パン▲	・あらびきウインナー ・カラフルあえ ・やしそば ・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	パン▲ ごま むしちゅうかめん あぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん きピーマン もやし たまねぎ キャベツ	640kcal 25.0g 26.8g
12	金		ごはん	・さばのしおやき ・かわりつけ ・だいこんとわかめのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば わかめ あぶらあげ みそ	ごはん ごま	キャベツ きゅうり たくあん しょうが にんじん えのきだけ だいこん	615kcal 29.2g 21.8g
16	火		しよくパン▲	・なっほコロッケ▲ ・ひじきサラダ ・フルーツポンチ◎ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ひじき	パン▲ コロッケ▲ あぶら さとう ごま ゼリー	ブロッコリー コーン キャベツ もも パイナップル パナナ◎ りんご	638kcal 18.8g 21.5g
17	水		ごはん	・さけのちゃんちゃんやき▲ ・もやしひたし ・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▲ さけ みそ とりにく だいす	ごはん マーガリン▲ さとう プリン▲●	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん きゅうり しょうが しめじ	614kcal 30.5g 15.3g
18	木		ごはん	・えびシューマイ●◆ ・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▲ えびシューマイ●◆ 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 でんぶん	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	631kcal 23.4g 17.9g
19	金	高岡食19并 こんだて	たかおかやさいの こもく あんかけどん (ごはん)	・ゆでブロッコリー ・かきたまスープ● ・ヨーグルト▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ホキ とうふ たまご● ヨーグルト▲	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ あかピーマン しいたけ きくらげ ブロッコリー ほうれんそう	609kcal 25.5g 17.1g
22	月		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▲	ぎゅうにゅう▲ がんもどき くきわかめ ぶたにく とりにく みそ	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ	629kcal 23.5g 18.6g
24	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▲ だいす たまご● とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも ごむぎこ 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	619kcal 21.2g 18.3g
25	木		コッペパン▲	・ガーリックチキン ・まめいろいろサラダ ・コーンチャウダー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ひよこまめ だいす ベーコン だっしふんにゅう▲	パン▲ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも マカロニ マーガリン▲ ごむぎこ	にんにく えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ コーン	630kcal 30.8g 23.3g
26	金		ごはん	・しいらのカレーあげ ・さんしよくひたし ・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 あつあげ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら ごま じゃがいも さとう	もやし キャベツ にんじん たけのこ ぶき	635kcal 29.9g 16.8g
29	月		ごはん	・ひよこまめのみそがらめ ・やさいのこんぶづけ ・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 こんぶ あぶらあげ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう そうめん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	655kcal 21.3g 19.8g
30	火		コッペパン▲	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ◎▲ ・オーキーズ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ヨーグルト▲ ぶたにく だいす	パン▲ じゃがいも レーズン さとう	コーン りんご もも パイナップル パナナ◎ レーズン にんじん たまねぎ しめじ	623kcal 26.0g 19.4g

※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……◎