



7月予定献立表



高岡市立万葉小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしよく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳	ふくしよく 副食	おもい しよくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじつ
						ちにく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちょうし 調子をととのえるもの みどり	
2	月		ごはん 	 ・ししゃものフライ ・チャプチェ ▲ ・もずくのおつゆ	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 はるさめ 牛乳▲ 鶏肉 春雨 もずく 油揚げ みそ 味噌 ししゃものフライ	ごはん あぶら 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ なまいいたけ 人参 玉ねぎ 生椎茸 ピーマン 赤ピーマン にんにく きゃべつ	630 kcal 22.5 g 22.9 g	
3	火		コッペパン▲ 	 ・鶏の唐揚げ ・コールスローサラダ● ▲ ・ミネストローネ ・カシューナッツ	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳▲ 鶏肉 ベーコン しろてぼう 白手亡 カシューナッツ	コッペパン▲ 油* でんぶん じゃがいも コールスローレッシング● さとう 砂糖 マカロニ オリーブ油 カシューナッツ	しょうが きゃべつ きゅうり たまねぎ 生姜 きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ にんじん ほん 本しめじ セロリー ホールトマト いんげん	653 kcal 28.7 g 23.0 g	
4	水		ごはん 	 ・飛び魚のカレー天ぷら● ・冷凍みかん みずな ・水菜のアーモンドあえ★ ▲ ・じゃがいもとわかめの味噌汁	ぎゅうじゆ とうお とうお 飛魚 牛乳▲ 飛魚 たまご 卵 塩わかめ 味噌汁	ごはん こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 粉アーモンド★ じゃがいも	みずな もやし にんじん 水菜 もやし 人参 えのきたけ ねぎ 冷凍みかん	600 kcal 24.5 g 14.6 g	
5	木		こめこい 米粉入りパン 	 ・鮭のオイネーズ焼き● ・イタリアンサラダ ▲ ・スープスパゲティ▲	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 鮭 ベーコン 牛乳▲ 鮭 ベーコン ちょうりようぎゅうじゆ 調理用牛乳▲ だっしふんじゆ 脱脂粉乳	こめこい 米粉入りパン▲ マヨネーズ● オリーブ油 さとう 砂糖 スパゲティ マーガリン こむぎこ 小麦粉 ごま	ブロッコリー 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	643 kcal 29.2 g 24.2 g	
6	金	てま 手巻き すし 寿司 こんだて 献立	すしめし 	 ・卵焼き● ・納豆 (手巻き寿司の具) こまつな きりほしだいこん 小松菜と切干大根の浸し たなぼたじる たなぼた 七夕汁 ▲ ・七夕ゼリー ・手巻き用海苔	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 のり 卵焼き● 牛乳▲ のり 卵焼き● たまご 卵 納豆	すしめし ごま そうめん たなぼた 七夕ゼリー	こまつな きゃべつ きりほしだいこん 小松菜 きゃべつ 切干大根 たまねぎ にんじん なまいいたけ 玉ねぎ 人参 生椎茸 オクラ ねぎ	618 kcal 20.5 g 13.8 g	
9	月		ごはん 	 ・ハンバーグ ・ほうれん草のコーンあえ ▲ ・肉じゃがのカレー風味	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 牛乳▲ 豚肉 や 焼きハンバーグ	ごはん じゃが芋 こんにやく さとう 砂糖	ほうれん草 もやし コーン しょうが にんじん たまねぎ ほん 生姜 人参 玉ねぎ 本しめじ いんげん	607 kcal 24.6 g 13.7 g	
10	火		しよく 食パン▲ 	 ・大豆とじゃがいもの青のり風味★ ・塩もみ ▲ ・たまご コーンのスープ● ・いちごジャム	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 大豆 青のり 牛乳▲ 大豆 青のり たまご 卵	しよく 食パン▲ じゃが芋 でんぶん 油 カシューナッツ★ ジャム	にんじん きゅうり 胡瓜 きゃべつ しょうが 人参 胡瓜 きゃべつ 生姜 コーン たまねぎ パセリ	650 kcal 22.4 g 24.0 g	
11	水	まようどしよく 郷土食 こんだて 献立	ごはん 	 ・揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ こまつな ひたし ▲ ・ふと 太きゅうりのそぼろ煮 ・冷凍パイ	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 あぶら 揚げ出し豆腐 牛乳▲ 揚げ出し豆腐 ちにく 鶏肉	ごはん あぶら 油 さとう 砂糖 ごま	こまつな ほうさい ふと 小松菜 白菜 太きゅうり たまねぎ にんじん なまいいたけ 玉ねぎ 人参 生椎茸 冷凍パイ	601 kcal 21.5 g 18.7 g	
12	木	たんじゆう 誕生 ランチ 	2/3コッペパン 	 ・かにシューマイ■● ・ブロッコリーサラダ ▲ ・焼きそば	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 あぶら 青のり 牛乳▲ 豚肉 青のり かにシューマイ■●	2/3コッペパン▲ あぶら 油 ごま 中華麺	ブロッコリー きゅうり 胡瓜 黄ピーマン もやし たまねぎ にんじん もやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ	667 kcal 28.4 g 22.5 g	
13	金		ごはん 	 ・塩さば ・ひじきの炒め物 ▲ ・じゃがいもとわかめの味噌汁 ・すいか	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 さば ひじき 牛乳▲ さば ひじき だいず あぶら 大豆 油揚げ わかめ 味噌	ごはん あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖	にんじん 人参 いんげん たまねぎ ほん 本しめじ すいか	628 kcal 24.3 g 19.6 g	
16	月	海の日							
17	火	てづく 手作りの サンド 献立	食パン▲ 	 ・ドライカレー(サンドの具)▲ ・ガーリックサラダ★ ▲ ・フルーツポンチ ・スライスチーズ▲	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 しろてぼう 白手亡 牛乳▲ 白手亡 ちにく 豚肉 チーズ▲	しよく 食パン▲ カレールウ▲ ダイスアーモンド★ あぶら 油 ゼリー サイダー さとう 砂糖	たまねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり 人参 パナナ みかん・桃・パイナップル	614 kcal 20.1 g 19.4 g	
18	水		えだまめ 枝豆と じゃこのごはん(■) 	 ・ふくらぎの照焼き こまつな ひたし ▲ ・野菜の旨煮 ・フローズンヨーグルト▲	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 えだまめ こんぶ 牛乳▲ 枝豆 昆布 ちりめんじゃこ(■)ふくらぎ あぶら 油揚げ ヨーグルト▲	ごはん さとう 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	しょうが こまつな きゃべつ 生姜 小松菜 きゃべつ にんじん 人参 たけのこ ごぼう ふき	669 kcal 29.6 g 23.7 g	
19	木	たかおか 高岡 しよく どん 食19并 こんだて 献立	ごはん 	 ・白えびのかき揚げ■● ・天つゆ ▲ ・ゆかりあえ ・豆腐のすまし汁 ・青りんごゼリー	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 しろ 白えび■ 牛乳▲ 白えび■ だいず たまご 大豆 卵 豆腐	ごはん こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 さとう 砂糖 でんぶん 手まり麩 あぶら 青りんごゼリー	たまねぎ にんじん 人参 きゃべつ 胡瓜 えのきたけ ねぎ	604 kcal 19.3 g 14.5 g	
20	金		ごはん 	 ・小籠包 ・野菜のナムル ▲ ・マーボー豆腐 ・アンデスメロン	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 しょうろんぼう 小籠包 牛乳▲ 小籠包 ちにく 豚肉 あかみ 味噌 豆腐	ごはん さとう 砂糖 でんぶん ごま油	にんじん 人参 きゅうり しろ 人参 もやし 胡瓜 白ごま しょうが にんにく 生椎茸 たまねぎ たけのこ ねぎ アンデスメロン	627 kcal 21.7 g 19.5 g	
23	月		むぎ 麦ごはん 	 ・夏野菜カレー▲ ・卵焼き●▲ ▲ ・ごまごまサラダ	ぎゅうじゆ ちにく 豚肉 たまご 卵焼き● 牛乳▲ 卵焼き● ちにく 豚肉	むぎい 麦入りごはん カレールウ▲ ごま あぶら 青じそレッシング あぶら 油 じゃがいも シューアイス▲●	きゃべつ きゅうり コーン かぼちゃ 南瓜 なす ピーマン たまねぎ にんじん 人参 にんにく	649 kcal 19.2 g 23.3 g	

献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印をつけてあります。アレルギー除去の参考にしてください。
 乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★

(■)ちりめんじゃこには、まれにエビ・タコなどが混入している場合があります。