



# 6月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	おも、しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子を整えるもの みどり	
3	月		ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ・ほうれん草ともやしのひたし ・ごまみそ汁 ・冷凍みかん	牛乳▲ いわしの梅煮 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも ごま	ほうれん草 もやし しめじ 人参 ごぼう ねぎ たら 冷凍みかん	618 kcal 24.6 g 18.0 g
4	火	かみかみ献立	昆布コッパン▲	牛乳	いかのかりん揚げ■ ・切干大根のサラダ ・ポトフ ・ミックスマツ★	牛乳▲ いか■ 鶏肉	昆布コッパン▲ でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ミックスナッツ★	切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム セロリ	673 kcal 28.2 g 24.8 g
5	水		ごはん	牛乳	さわらのごまヨ焼き● ・小松菜と生しいたけのひたし ・わかめのみそ汁 ・梅ゼリー	牛乳▲ さわら 油揚げ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ● ごま 梅ゼリー	小松菜 白菜 生椎茸 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	646 kcal 25.9 g 21.4 g
6	木		食パン▲	牛乳	高岡元気コロッケ▲ ・カラフルソテー ・ワンタンスープ ・スライスチーズ▲	牛乳▲ ベーコン 豚肉 スライスチーズ▲	食パン▲ 高岡元気コロッケ▲ 油 ワンタン	きゃべつ 青梗菜 人参 白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ	629 kcal 22.6 g 29.1 g
7	金	1・2年生 校外学習	麦ごはん	牛乳	オムレツ● ・変わり漬け ・キーマカレー▲ ・干しブルー	牛乳▲ オムレツ● 豚肉 大豆	麦ごはん 油 カレールウ▲	胡瓜 人参 たくあん 生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 干しブルー	623 kcal 22.6 g 20.7 g
10	月	地場産品 献立	ごはん	牛乳	豚肉のごまごま焼き ・小松菜ともやしのひたし ・国吉きくらげ汁 ・冷凍みかん	牛乳▲ 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま そうめん	にんにく 小松菜 もやし 黒きくらげ 人参 ねぎ 冷凍みかん	650 kcal 27.9 g 20.3 g
11	火		コッパン▲	牛乳	カップエッグ● ・海藻サラダ ・米粉シチュー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 卵● わかめ 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム▲	コッパン▲ 油 砂糖 ごま バター▲ じゃがいも	きゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	605 kcal 24.5 g 21.6 g
12	水		ごはん	牛乳	さばの塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・高岡野菜のみそ汁	牛乳▲ さば ひじき 大豆 油揚げ みそ	ごはん 油 砂糖	人参 いんげん 玉ねぎ きゃべつ 生椎茸 たら	663 kcal 31.2 g 23.1 g
13	木		ごはん	牛乳	えびのチリソースあえ■★ ・コーンポテト▲ ・中華風卵スープ● ・メロン	牛乳▲ えび■ 豆板醤 バター▲ ベーコン わかめ 卵●	ごはん でんぶん 油 砂糖 カシューナッツ★ じゃがいも ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 竹の子 もやし ねぎ メロン	664 kcal 24.2 g 21.3 g
14	金		ごはん	牛乳	若さぎの南蛮漬け★ ・ほうれん草と切干大根のひたし ・すき焼き煮 ・ぶどうゼリー	牛乳▲ わかさぎ 牛肉 焼き豆腐	ごはん でんぶん 油 砂糖 アーモンド★ じゃがいも しらたき すきやき麩 ぶどうゼリー	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 ねぎ	676 kcal 23.1 g 17.4 g
17	月		ごはん	牛乳	かにシューマイ●■ ・三色ナムル ・酢豚●	牛乳▲ かにシューマイ●■ 豚肉 うずら卵●	ごはん でんぶん ごま油 じゃがいも 油 砂糖	人参 もやし 胡瓜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子 ピーマン	652 kcal 23.8 g 19.3 g
18	火		2/3コッパン▲	牛乳	豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ★ ・焼きそば ・アップルシャーベット	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉	2/3コッパン▲ 砂糖 アーモンド★ 中華めん 油	ブロッコリー 胡瓜 コーン もやし 玉ねぎ 人参 きゃべつ アップルシャーベット	608 kcal 26.1 g 20.2 g
19	水	高岡食19日 献立	ごはん	牛乳	白えびかき揚げ丼(具)●■ ・胡瓜の昆布漬け ・豆腐のすまし汁 ・果実ヨーグルト▲ (りんご味)	牛乳▲ えび■ 大豆 卵● 昆布 絹豆腐 わかめ 果実ヨーグルト▲	ごはん でんぶん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 てまり麩	玉ねぎ たら 胡瓜 人参 えのきたけ ねぎ	621 kcal 21.7 g 17.0 g
20	木	6月 誕生ランチ	食パン▲	牛乳	さけと生しいたけのチーズ焼き▲ ・金時豆の煮豆 ・きゃべつのスープ	牛乳▲ さけ チーズ▲ 金時豆 ベーコン	食パン▲ 油 砂糖	玉ねぎ コーン 生椎茸 きゃべつ 人参 パセリ	627 kcal 30.3 g 18.7 g
21	金		わかめごはん	牛乳	卵焼き▲● ・ほうれん草ときゃべつのひたし ・野菜の旨煮	牛乳▲ 卵焼き▲● 鶏肉 油揚げ	わかめ飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	ほうれん草 きゃべつ 人参 竹の子 ふき	634 kcal 25.0 g 18.8 g
24	月		ごはん(減量)	牛乳	フライギョーザ ・胡瓜のナムル ・みそラーメン▲● ・冷凍パイ	牛乳▲ フライギョーザ 豚肉 うずら卵● 赤みそ みそ	ごはん 油 ごま ごま油 ラーメン バター▲	胡瓜 生姜 にんにく 人参 きゃべつ メンマ コーン ねぎ 冷凍パイ	627 kcal 21.2 g 18.4 g
25	火		米粉入りパン▲	牛乳	タンダーチキン▲ ・ごまごまサラダ ・フルーツポンチ	牛乳▲ 鶏肉 ヨーグルト▲	米粉入りパン▲ ごま 青じそドレッシング ゼリー カクテルゼリー サイダー 砂糖	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン パナナ 寒天缶 みかん・もも・パイ・りんご缶	618 kcal 23.9 g 14.7 g
26	水	郷土食献立	ごはん	牛乳	豚肉とナッツの甘みそがらめ★ ・きゃべつのゆかりあえ ・太きゅうり汁	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖 カシューナッツ★ しらたま麩	生姜 きゃべつ もやし 赤しそ(ゆかり) 太胡瓜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	607 kcal 22.8 g 20.2 g
27	木		ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ・小松菜のアーモンドみそあえ★ ・じゃがいものそぼろ煮	牛乳▲ がんもどき みそ 鶏肉	ごはん でんぶん 砂糖 アーモンド★ こんにやく じゃがいも	小松菜 きゃべつ 生姜 人参 玉ねぎ いんげん	616 kcal 21.1 g 17.3 g
28	金		ひじきごはん	牛乳	ふくらぎのつけ焼き ・ほうれん草ともやしのくるみあえ★ ・なめこのみそ汁 ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 ふくらぎ 絹豆腐 みそ	醤油飯 油 砂糖 くるみ★	人参 生姜 もやし ほうれん草 なめこ えのきたけ ねぎ ピーチシャーベット	704 kcal 31.3 g 25.6 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…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★

(■) じゃこ・もずくに入っている場合があります。