



# 7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	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						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	
1	月		ごはん 		・さばのみそホイル焼き ・まわかめの金平 ▲ ・にらたま汁 ● ・メロン	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ さばのみそホイル焼き ベーコン たまご ● 絹豆腐	ごはん でんぶん こんにやく 油 砂糖 ごま	まわかめ ごぼう 人参 いんげん なら えのきたけ メロン	634 kcal 25.9 g 18.8 g
2	火		2/3 コッペパン ▲ 		・ウインナー ・ブロッコリーサラダ ● ▲ ・スープスパゲティ ▲ ・ミックスナッツ ★	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ ウインナー ベーコン	2/3コッペパン ▲ スパゲティ ごまドレッシング ● マーガリン あぶら 小麦粉 ミックスナッツ ★	ブロッコリー 胡瓜 人参 たまご エリンギ コーン パセリ	655 kcal 24.1 g 34.2 g
3	水		むぎ 麦ごはん 		たまご や 卵焼き ▲ ● ・ごまごまサラダ ▲ ・夏野菜のカレー ▲	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ たまご ● 卵焼き ▲ ● 豚肉 チーズ ▲	むぎ 麦ごはん ごま あじそドレッシング あぶら じゃがいも カレールウ ▲	きゃべつ 胡瓜 コーン かぼちゃ なす ピーマン たまご 人参 にんにく	650 kcal 19.2 g 23.3 g
4	木	6年生 交流学習	こめこい 米粉入り パン ▲ 		・さけと大豆のチリソースがらめ ★ ・ブロッコリー ▲ ・きゃべつのスープ	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ さけ 大豆 とうぼんじゅん 豆板醤 ベーコン	こめこい 米粉入りパン ▲ でんぶん あぶら カシューナッツ ★ じゃがいも	にんにく 生姜 ピーマン たまご ブロッコリー きゃべつ コーン	632 kcal 27.7 g 24.7 g
5	金	七夕献立	すしめし 		たまご ずし たまご 手巻き寿司の具(卵焼き ● ・納豆) ▲ ・アーモンドあえ ★ ▲ ・七夕汁 ▲ ・七夕ゼリー ▲ ・手巻きのり	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ 手巻きのり たまご 卵焼き ● 納豆	すしめし そうめん アーモンド ★ 七夕ゼリー	もやし 小松菜 人参 たまご なまいたけ 生椎茸 オクラ ねぎ	618 kcal 20.8 g 13.8 g
8	月		ごはん 		・えびシューマイ ● ■ ・太きゅうりのナムル ▲ ・マーボー豆腐 ▲ ・すいか	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ えびシューマイ ● ■ ふたけ あか 赤みそ きぬ 絹豆腐 とうぼんじゅん 豆板醤	ごはん でんぶん ごま あぶら 油 砂糖 ごま油	人参 もやし 太胡瓜 しょうが にんにく 干し椎茸 たまご 竹の子 ねぎ すいか	629 kcal 23.5 g 18.5 g
9	火	ポーランド 献立	カイザー ロール ▲ 		・ヒレカツ ・ワルシャワポテト ▲ ・ピゴス風スープ ▲ ・チーズタルト ▲ ●	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ ふたけ ヒレカツ ウインナー	カイザーロール ▲ あぶら じゃがいも 砂糖 チーズタルト ▲ ●	パセリ たまご 玉ねぎ 人参 きゃべつ トマト いんげん	691 kcal 22.9 g 28.3 g
10	水	地場産品・ 郷土食料理 献立	ごはん 		あだ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ ▲ ・小松菜と切干大根のひたし ▲ ・太きゅうりのそぼろ煮 ▲ ・アップルシャーベット	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ あだ 揚げ出し豆腐 とり 鶏肉	ごはん でんぶん あぶら 油 砂糖 ごま	小松菜 切干大根 太胡瓜 たまご 人参 なまいたけ 生椎茸 アップルシャーベット	620 kcal 21.7 g 18.7 g
11	木	7・8月 誕生ランチ	コッペパン ▲ 		か 変わり千草焼き ▲ ● ・フルーツヨーグルトあえ ▲ ▲ ・カレースープ ▲	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ たまご ● 卵 ● ベーコン 大豆 チーズ ▲ ヨーグルト ▲ ふたけ 豚肉	コッペパン ▲ 砂糖 じゃがいも カレールウ ▲	たまご 人参 ピーマン りんご・パイン・みかん・もも缶 バナナ きゃべつ しめじ	606 kcal 24.2 g 20.9 g
12	金		ごはん 		いわし いわしの梅煮 ▲ ・五色あえ ▲ ・肉じゃが ▲ ・冷凍みかん	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ いわし いわしの梅煮 こんぶ ふたけ 昆布 豚肉	ごはん ごま じゃがいも こんにやく 砂糖	小松菜 もやし 人参 きゃべつ たまご 玉ねぎ いんげん 冷凍みかん	619 kcal 22.3 g 13.5 g
15	月		海の白						
16	火		食パン ▲ 		・セルフサンドの具(ドライカレー ▲) ・ガーリックサラダ ★ ▲ ・フルーツポンチ	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ しろ 白いんげん豆 ふたけ 豚肉	食パン ▲ あぶら 油 カレールウ ▲ 砂糖 アーモンド ★ ゼリー サイダー	たまご ピーマン ブロッコリー きゅうり 人参 みかん・もも・パイン缶 バナナ	614 kcal 20.1 g 19.4 g
17	水		大豆入り わかめごはん 		・ふくらぎの立田揚げ ・青菜のあえもの ▲ ・じゃがいものみそ汁	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ 大豆 ふくらぎ みそ	わかめ飯 でんぶん 砂糖 ごま あぶら じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 人参 えのきたけ ねぎ	668 kcal 27.5 g 25.8 g
18	木	高岡食19 献立	ごはん 		たかおか やさい 高岡野菜のスタミナ豚丼(具) ◆ ▲ ・変わり漬け ▲ ・もずくスープ(■) ▲ ・カスタードプリン ▲ ●	ぎゅうじゅう 牛乳 ▲ ふたけ 豚肉 とうぼんじゅん 豆板醤 オイスターソース ◆ もずく(■) あぶら 油揚げ	ごはん でんぶん あぶら ごま カスタードプリン ▲ ●	たまご なまいたけ 生椎茸 チンゲン菜 人参 竹の子 胡瓜 きゃべつ たくあん 大根 えのきたけ	609 kcal 22.3 g 20.4 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、献立の横に印を付けてあります。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・もずくに混入している場合があります。

