



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	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	水		ごはん 		・鮭の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・すまし汁 ・ミックスナッツ★	牛乳▲ 鮭 ひじき 大豆 油揚げ 絹ごし豆腐	ごはん 油 突きこんにやく 砂糖 ミックスナッツ★	人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	617 kcal 29.9 g 19.9 g
2	木		食パン▲ 		・ハンバーグ ・塩もみ ・スープスパゲティ▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳	食パン▲ スパゲティ 油 バター 小麦粉	胡瓜 キャベツ 生姜 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	638 kcal 26.9 g 23.8 g
3	金		ごはん 		・いかのかりん揚げ ・水菜のあえ物 ・韓国風肉じゃが	牛乳▲ いか 豚肉	ごはん でんぶん じゃがいも しらたき 白ごま 砂糖 油	みずな キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ ねぎ 玉ねぎ しめじ	628 kcal 24.2 g 16.8 g
6	月		ごはん 		・えびシューマイ■● ・野菜のごま酢あえ ・マーボー豆腐 ・麻婆豆腐	牛乳▲ 豚ひき肉 えびシューマイ■● 絹ごし豆腐 あか 味噌	ごはん 白ごま 砂糖 油 でんぶん	人参 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	602 kcal 22.6 g 18.4 g
7	火		コッパン▲ 		・変わりミートローフ●▲ ・ブロッコリーサラダ ・天の川スープ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 豚ひき肉 大豆 卵● 鶏肉	コッパン▲ パン粉 砂糖 油 春雨	玉ねぎ ブロccoli 胡瓜 人参 干し椎茸 オクラ	573 kcal 24.5 g 18.9 g
8	水		麦ごはん 		・オムレツ● ・ごまごまサラダ ・カレーライス▲ ・すいか	牛乳▲ 豚肉 オムレツ●	麦ごはん 油 じゃがいも カレールウ▲ 白ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ブロccoli 胡瓜 コーン すいか	636 kcal 20.2 g 18.9 g
9	木		食パン▲ 		・ウインナー ・ドレッシングサラダ ・フルーツポンチ	牛乳▲ ウインナー 寒天缶	食パン▲ 油 白ごま 砂糖 ファイバーゼリー	キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	645 kcal 19.9 g 25.1 g
10	金		ごはん 		・鶏肉の香り揚げ ・青菜のコーンあえ ・じゃがいもの味噌汁	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ 味噌	ごはん 油 でんぶん じゃがいも	生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ コーン にら	600 kcal 23.6 g 18.2 g
13	月		ごはん 		・ししゃもフライ ・小松菜のオイスターソース炒め◆ ・太胡瓜汁	牛乳▲ ししゃもフライ ベーコン	ごはん 油 でんぶん	キャベツ 小松菜 太胡瓜 玉ねぎ 人参 なまいたけ 生椎茸	572 kcal 18.6 g 18.3 g
14	火		食パン▲ 		・コーンエッグ● ・野菜サラダ ・ポークピーンズ	牛乳▲ 卵● 豚肉 大豆	食パン▲ じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	コーン キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ いんげん トマト缶	601 kcal 25.7 g 21.3 g
15	水		ごはん 		・赤魚の立田揚げ ・青菜のあえ物 ・国吉きくらげ汁 ・カシューナッツ★	牛乳▲ 赤魚 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 でんぶん カシューナッツ★	生姜 キャベツ 小松菜 きくらげ 人参 玉ねぎ ねぎ	628 kcal 26.6 g 23.1 g
16	木		ごはん 		・鯖の味噌ホイル焼き ・くきわかめのきんぴら ・にらたま汁● ・メロン	牛乳▲ 絹ごし豆腐 鯖の味噌ホイル焼き くきわかめ ベーコン たまご 卵●	ごはん 油 突きこんにやく 砂糖 でんぶん	人参 いんげん にら 玉ねぎ メロン	627 kcal 25.8 g 18.2 g
17	金	高岡 食19并 献立	ごはん 		・高岡野菜のスタミナ丼 (具) ◆ ・焼きポテト ・キャベツの味噌汁	牛乳▲ 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 砂糖 油 でんぶん くし形ポテト	玉ねぎ 生椎茸 青梗菜 人参 たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ねぎ	582 kcal 23.0 g 16.4 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。

※7月20日(月)以降の献立は決まり次第、お伝えします。