



# 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	
20	月		ごはん 		・高岡流お好み焼き「ととまる」 ・中華風大豆のうま煮 ・きのこ豆腐のすまし汁・冷凍みかん	牛乳▲ ととまる 豚肉 大豆 絹ごし豆腐	ごはん 油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 しめじ ピーマン 冷凍みかん	572 kcal 23.4 g 13.4 g
21	火		コッパン▲ 		・豆腐ハンバーグ ・野菜のドレッシングあえ ・ポトフ ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 鶏肉	コッパン▲ 油 白ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 ブロッコリー レモン 玉ねぎ セロリ ピーチシャーベット	608 kcal 21.3 g 19.3 g
22	水		ごはん 		・ひよこ豆の揚げがらめ ・カラフルソテー ・具だくさん汁	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン 豚肉 味噌	ごはん 油 でんぶん 砂糖 突きこんにゃく	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン 人参 ねぎ	632 kcal 19.8 g 20.3 g
27	月		ごはん 		・麻婆なす ・青梗菜のスープ ・豆乳プリン	牛乳▲ 豚ひき肉 絹ごし豆腐 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
28	火		食パン▲ 		・キーマカレー▲ ・茹でブロッコリー ・フルーツポンチ ・アーモンド小魚★	牛乳▲ 豚肉 大豆 小魚 寒天缶	食パン▲ カレールー▲ 油 アーモンド★ ファイバーゼリー	玉ねぎ ピーマン にんにく みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ ブロッコリー	629 kcal 25.8 g 18.7 g
29	水		ごはん 		・塩鯖 ・プチトマト ・かしわ汁 ・ぶどうゼリー	牛乳▲ 塩鯖 鶏肉 絹ごし豆腐	ごはん ぶどうゼリー	プチトマト 人参 生椎茸 ねぎ	625 kcal 28.9 g 18.5 g
30	木		ごはん 		・鶏肉のから揚げ ・とうもろこし ・かきたま汁● ・メロン	牛乳▲ 鶏肉 豚肉 卵● 絹ごし豆腐	ごはん でんぶん 油	生姜 とうもろこし 人参 ねぎ メロン	598 kcal 24.0 g 18.2 g
31	金		ごはん 		・鮭の梅煮 ・キャベツのソテー ・太胡瓜の味噌汁 ・青りんごゼリー	牛乳▲ 鮭の梅煮 油揚げ 味噌	ごはん 油 青りんごゼリー	キャベツ ブロッコリー 人参 太胡瓜 玉ねぎ	597 kcal 22.3 g 15.3 g



# 8月予定献立表

3	月		ごはん 		・春巻き ・小松菜のオイスターソース炒め丼(興)◆ ・味噌小魚 ・ずいか	牛乳▲ 春巻き 豚肉 味噌小魚	ごはん 油 でんぶん 白ごま しらたき	小松菜 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ ずいか	586 kcal 18.3 g 18.8 g
4	火		食パン▲ 		・豚肉のカラフルジャンロー ・トマトとレタスのスープ● ・冷凍みかん ・チョコクリーム▲	牛乳▲ 豚肉 卵●	食パン▲ 砂糖 でんぶん チョコクリーム▲	生姜 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト レタス	644 kcal 26.0 g 26.1 g
5	水		麦ごはん 		・野菜カレー▲ ・オムレツ● ・プチトマト	牛乳▲ 豚肉 オムレツ●	麦ごはん 油 じゃがいも カレールー▲	玉ねぎ 人参 プチトマト にんにく 生姜	634 kcal 18.8 g 21.3 g
6	木		2/3コッパン▲ 		・ウインナー ・ポテト ・ナスとトマトの Pasta	牛乳▲ ウインナー ベーコン	2/3コッパン▲ 油 スpaghetti くし型ポテト	玉ねぎ ナス しめじ にんにく パセリ マッシュルーム	608 kcal 22.0 g 25.0 g
7	金	 <b>しゅうぎょうしき 終業式</b> 							
 <b>なつやすみ 夏休み</b> 									
20	木	 <b>しぎょうしき 始業式</b> 							
21	金		ごはん 		・鮭のカレー焼き ・太胡瓜のそぼろ煮 ・とろろ昆布 ・梨	牛乳▲ 鮭 鶏肉 とろろ昆布	ごはん 油 でんぶん 砂糖	生姜 太胡瓜 人参 玉ねぎ 梨	602 kcal 23.4 g 16.0 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…★  
 (■) ジャコ・もずくに混入している場合があります。

※8月24日(月)以降の献立は決まり次第、お伝えします。