



8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	
24	月		ごはん ▲		・ししゃもフライ ・枝豆 ・麻婆豆腐	牛乳▲ ししゃもフライ 豚ひき肉 調味料 絹ごし豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぷん	枝豆 生薬 にんにく 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ねぎ	647 kcal 24.3 g 22.9 g
25	火		コッパン▲ ▲		・ハンバーグ ・ブロッコリーのソテー ・フルーツポンチ ・ミックスナッツ★	牛乳▲ ハンバーグ 鶏天缶	コッパン▲ 油 ファイバーゼリー ミックスナッツ★	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ みかん缶 パイン缶 バナナ レーズン	667 kcal 25.4 g 21.9 g
26	水		ごはん ▲		・鱈の焼魚 ・そうめん汁 ・納豆 ・オレンジ	牛乳▲ 鱈の焼魚 茹鰯け 納豆	ごはん そうめん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ オレンジ	609 kcal 24.6 g 16.3 g
27	木		ごはん ▲		・ふくらぎのたれつけ ・プチトマト ・豆腐の味噌汁 ・メロンゼリー	牛乳▲ ふくらぎ 絹ごし豆腐 味噌	ごはん でんぷん 油 メロンゼリー	生薬 プチトマト 青梗菜 玉ねぎ 人参 ねぎ	669 kcal 22.6 g 21.9 g
28	金		ごはん ▲		・カップエッグ● ・ハヤシライス ・冷凍パイナップル ・チーズ▲	牛乳▲ 卵● チーズ▲ 牛肉	ごはん 油 ジャガイモ ハヤシルー	人参 玉ねぎ 冷凍パイナップル	685 kcal 23.2 g 23.1 g
31	月		ごはん ▲		・大豆の揚げがらめ ・青菜のごまひたし ・じゃがいもの味噌汁 ・生わかめふりかけ	牛乳▲ 大豆 ひよこめ 味噌 茹鰯け 生わかめふりかけ	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま ジャガイモ	小松菜 キャベツ にら 玉ねぎ 人参	644 kcal 22.6 g 22.5 g



9月予定献立表

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	火		コッパン▲ ▲		・えびシューマイ● ・胡瓜の生薬あえ ・酢豚	牛乳▲ えびシューマイ● 豚肉	コッパン▲ じゃがいも でんぷん 油 砂糖	胡瓜 生薬 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ピーマン	667 kcal 25.2 g 20.8 g
2	水		ごはん ▲		・鱈の味噌ホイル焼き ・くきわかめのきんぴら ・きのこ豆腐の味噌汁 ・青りんごゼリー	牛乳▲ 茹鰯け 鱈の味噌ホイル焼き くきわかめ ベーコン 絹ごし豆腐	ごはん 油 突きこんにゃく 砂糖 青りんごゼリー	人参 いんげん 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	612 kcal 24.7 g 18.2 g
3	木		煮パン▲ ▲		・コロッケ ・ひじきサラダ ・豚とコーンのスープ● ・メロン	牛乳▲ ひじき 卵●	煮パン▲ 砂糖 白ごま 油 コロッケ でんぷん	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	614 kcal 21.3 g 22.1 g
4	金		ごはん ▲		・鮭のごまだれかけ ・塩もみ ・冬瓜の味噌汁	牛乳▲ 鮭 茹鰯け 味噌	ごはん 砂糖 白ごま でんぷん	キャベツ 胡瓜 冬瓜 玉ねぎ 人参	635 kcal 28.1 g 15.8 g
7	月		ごはん ▲		・赤魚の立田揚げ ・野菜のオイスターソース◆ ・じゃがいももろほろ煮 ・カシューナッツ★	牛乳▲ 赤魚 豚ひき肉 大豆	ごはん 突きこんにゃく でんぷん 油 ジャガイモ 砂糖 カシューナッツ★	生薬 青梗菜 キャベツ しめじ いんげん 人参 玉ねぎ	679 kcal 25.1 g 21.8 g
8	火		煮パン▲ ▲		・鶏肉の漬り焼き ・三色あえ ・イタリアントマトスープ● ・チョコクリーム▲	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン 卵●	煮パン▲ 砂糖 白ごま チョコクリーム▲	キャベツ ほろれん草 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	620 kcal 28.1 g 26.4 g
9	水		ごはん ▲		・いかと大豆のたれがらめ■ ・キャベツのあえもの ・大根の味噌汁	牛乳▲ いか■ 大豆 絹ごし豆腐 味噌	ごはん 油 でんぷん	キャベツ 胡瓜 大根 人参 ねぎ	622 kcal 24.7 g 17.6 g
10	木		2/3コッパン▲ ▲		・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーのサラダ ・焼きそば ・ぶどうゼリー	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐ハンバーグ	2/3コッパン▲ 砂糖 白ごま 中華麺 ぶどうゼリー	ブロッコリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン 人参 キャベツ	654 kcal 26.0 g 19.6 g
11	金		煮ごはん ▲		・オムレツ● ・キャベツサラダ ・カレーライス▲	牛乳▲ 豚肉 オムレツ●	煮ごはん じゃがいも カレールウ▲ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	606 kcal 19.2 g 18.9 g
14	月		ごはん ▲		・豚肉のジャンロー ・胡瓜のあえもの ・さつまい	牛乳▲ 豚肉 鶏肉 味噌	ごはん 砂糖 さつまいも 突きこんにゃく	生薬 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー 人参 ねぎ 大根 冷凍みかん	613 kcal 23.8 g 13.4 g
15	火		煮パン▲ ▲		・ミートローフ●▲ ・コーンソテー ・野菜スープ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 大豆 卵● 豚ひき肉 豚肉	煮パン▲ パン粉▲ 砂糖 バター	玉ねぎ ほろれん草 コーン 人参 生薬 たけのこ 青梗菜	676 kcal 27.4 g 25.3 g
16	水		ごはん ▲		・塩さば ・中華風大豆のうま煮 ・南瓜の味噌汁	牛乳▲ 塩さば 豚肉 大豆 茹鰯け 味噌	ごはん 油 砂糖	生薬 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 南瓜 大根 玉ねぎ	677 kcal 32.8 g 24.1 g
17	木		ごはん ▲		・揚げ出し豆腐のごまだれ ・小松菜のひたし ・肉じゃが	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 牛肉 味噌	ごはん 油 白ごま でんぷん じゃがいも 突きこんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん	629 kcal 19.2 g 15.2 g
18	金	高岡 食19杯 献立	ごはん ▲		・鱈のねぎソース丼(興)◆ ・野菜ソテー ・かきたま汁	牛乳▲ ■ ベーコン 卵● 味噌	ごはん 砂糖 油 でんぷん	生薬 ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン 玉ねぎ 人参 干し椎茸	600 kcal 22.0 g 20.6 g
23	水		ごはん ▲		・ししゃものフリッター ・コーンあえ ・八宝菜●■	牛乳▲ ししゃもフリッター 豚肉 いか■ うずら卵●	ごはん 油 砂糖 でんぷん	キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 たけのこ 青梗菜	624 kcal 23.1 g 21.2 g
24	木		コッパン▲ ▲		・スコッチエッグ● ・水菜サラダ ・ピーンズチャウダー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ スコッチエッグ● ベーコン 大豆 煎粉乳▲	コッパン▲ じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油	水菜 胡瓜 パイン缶 玉ねぎ 人参 パセリ	661 kcal 25.9 g 26.5 g
25	金		ごはん ▲		・さんまの塩焼き ・こんにゃくのきんぴら ・きのこの味噌汁 ・白味噌	牛乳▲ さんま 豚肉 絹ごし豆腐 味噌	ごはん 突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	人参 いんげん ひらたけ 生椎茸 ねぎ 昆布	636 kcal 25.3 g 24.3 g
28	月		ごはん ▲		・ひよこ豆の揚げがらめ ・ゆかりあえ ・根菜類の味噌汁	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 鶏肉 味噌	ごはん でんぷん 油 ジャガイモ 突きこんにゃく	キャベツ 胡瓜 まいたけ 大根 人参 ねぎ	601 kcal 20.7 g 15.6 g
29	火		コッパン▲ ▲		・鮭のちゃんちゃん焼き ・フルーツあえ ・カレーポトフ	牛乳▲ 鮭 ベーコン 味噌	コッパン▲ 砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ コーン りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 人参 しめじ	602 kcal 25.1 g 16.4 g
30	水		餅の餅ごはん ▲		・鶏肉のこうじ焼き ・青菜のひたし ・団子汁	牛乳▲ 茹鰯け 鶏肉	餅ごはん 突きこんにゃく 冷凍白玉団子	人参 しめじ ほろれん草 キャベツ 大根 ねぎ 冷凍パイナップル	592 kcal 26.3 g 15.5 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。