



# 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	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	6年生 弁当	2/3コッペパン▲	▲	・あんかけ豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ● ・焼きそば(■)・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉 青のり粉(■)	2/3コッペパン▲ でんぶん 砂糖 ごまドレッシング● 蒸し中華麺 あぶら	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ きゃべつ ピーチシャーベット	626 kcal 26.4 g 19.1 g
2	水		ごはん	▲	・ふくらぎの照り焼き ・青菜のごま和え ・じゃがいもとにらの味噌汁	牛乳▲ ふくらぎ 油揚げ 味噌	ごはん 白ごま じゃがいも	生姜 小松菜 きゃべつ 人参 にら 玉ねぎ	631 kcal 26.8 g 21.8 g
3	木		食パン▲	▲	・ツナのキッシュ▲● ・煮豆 ・ブルーベリーゼリー ・ワンタンスープ	牛乳▲ まぐろ 卵● チーズ▲ 釜時豆 豚肉	食パン▲ マヨネーズ● 砂糖 ワンタン ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 赤ピーマン コーン パセリ 白菜 干し椎茸 ねぎ	684 kcal 30.5 g 19.8 g
4	金	かみかみ 献立	ごはん	▲	・豚肉と大豆の味噌がらめ ・こんにゃくの金平 ・太胡瓜汁	牛乳▲ 豚肉 大豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 こんにゃく 白ごま	生姜 人参 たけのこ いんげん 太胡瓜 玉ねぎ 生椎茸	650 kcal 25.2 g 22.2 g
7	月		麦ごはん	▲	・オムレツ● ・さくさくサラダ ・キーマカレー▲	牛乳▲ オムレツ● 豚肉 大豆	麦ごはん 油 コーンフレーク カレールウ▲	きゃべつ 玉ねぎ 胡瓜 人参 ピーマン	675 kcal 25.2 g 24.2 g
8	火	6年生 弁当	食パン▲	▲	・コロック ・カラフルソテー ・卵とコーンのスープ● ・オレンジ	牛乳▲ コロック ベーコン 卵●	食パン▲ 油 でんぶん	きゃべつ 赤・黄・ピーマン しめじ コーン 人参 玉ねぎ パセリ オレンジ	654 kcal 23.0 g 26.6 g
9	水		ごはん	▲	・えびシューマイ●■ ・拌三絲 ・麻婆豆腐 ・ミックスナッツ★	牛乳▲ えびシューマイ●■ 豚肉 赤味噌 絹豆腐	ごはん 春雨 砂糖 油 でんぶん ミックスナッツ★	胡瓜 人参 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	719 kcal 26.2 g 23.6 g
10	木		食パン▲	▲	・鮭の香り焼き ・豚肉と切干大根の中華炒め◆ ・ポテトスープ ・いちごジャム	牛乳▲ 鮭 豚肉 鶏肉 オイスターソース◆	食パン▲ パン粉 じゃがいも いちごジャム	にんにく 切干大根 人参 たら エリンギ 玉ねぎ	609 kcal 32.4 g 17.4 g
11	金		ごはん	▲	・わかさぎの南蛮漬け ・ゆかり和え ・豚汁 ・アップルシャーベット	牛乳▲ わかさぎ 豚肉 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	きゃべつ 胡瓜 人参 赤しそ(ゆかり粉) 白菜 ねぎ アップルシャーベット	610 kcal 21.1 g 14.6 g
14	月		ごはん	▲	・豚肉のジャンロー ・ポイル野菜 ・豆腐のすまし汁 ・冷凍みかん	牛乳▲ 豚肉 絹豆腐	ごはん 砂糖 じゃがいも	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 しめじ ねぎ 冷凍みかん	605 kcal 27.0 g 14.7 g
15	火		ごはん	▲	・いかのかりん揚げ■ ・青菜と切干大根の浸し ・すき焼き煮	牛乳▲ いか■ 牛肉 焼き豆腐	ごはん でんぶん 油 じゃがいも しらたき すきやき麩 砂糖	小松菜 きゃべつ 切干大根 人参 白菜 ごぼう 生椎茸 ねぎ	643 kcal 28.3 g 17.9 g
16	水		減量ごはん	▲	・鯖の塩焼き ・ひじきの炒り煮 ・そうめん汁 ・メロン	牛乳▲ 鯖 ひとき 豚肉 大豆 油揚げ	減量ごはん 油 砂糖 そうめん	人参 コーン いんげん 玉ねぎ 黒きくらげ ねぎ メロン	656 kcal 31.5 g 23.0 g
17	木	4・5年生 ファースト コンサート	コッペパン▲	▲	・カップエッグ● ・海藻サラダ ・米粉シチュー▲ ・カシューナッツ★	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 卵● わかめ ベーコン	コッペパン▲ 油 砂糖 じゃがいも 上新粉 カシューナッツ★	きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン 人参 玉ねぎ しめじ ひらたけ コーン パセリ	689 kcal 27.8 g 28.5 g
18	金	高岡 食19并 献立	ごはん	▲	・白えびの金メダル丼●■ ・高岡野菜の五輪和え ・ヨーグルト▲ ・地場産もんパワーアップ汁(■)	牛乳▲ 平田えび■ 大豆 卵● もずく(■) わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト▲	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でんぶん 白ごま 黒ごま	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 赤・黄ピーマン きゃべつ 大根 ねぎ	666 kcal 24.5 g 20.2 g
21	月		ごはん	▲	・豚キムチ炒め ・焼きポテト ・プチトマト ・豆腐とわかめの味噌汁	牛乳▲ 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	ごはん 油 砂糖 白ごま くし形ポテト	きゃべつ しめじ 人参 白菜 プチトマト 大根 ねぎ	641 kcal 24.9 g 17.6 g
22	火	4年生 校外学習	コッペパン▲	▲	・ひよこ豆の揚げがらめ ・オイスター炒め◆ ・ビーフンスープ	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン オイスターソース◆ 豚肉	コッペパン▲ でんぶん 油 砂糖 ビーフン	きゃべつ 赤ピーマン ピーマン コーン 生椎茸 人参 白菜 ねぎ	628 kcal 22.9 g 24.7 g
23	水		ごはん	▲	・ふくらぎの甘味噌がけ ・三色浸し ・肉じゃが ・納豆	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 牛肉 納豆	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生姜 きゃべつ 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん	682 kcal 28.7 g 21.3 g
24	木		米粉パン▲	▲	・鶏肉といもの揚げがらめ● ・きゃべつと胡瓜の塩もみ ・フルーツポンチ ・アーモンド小魚★	牛乳▲ 鶏肉 うすら卵● 寒天缶 アーモンド小魚★	ごはん 米粉パン▲ でんぶん じゃがいも 油 砂糖 カクテルゼリー サイダー	生姜 人参 ピーマン 胡瓜 きゃべつ パナナ みかん・もも・パイン缶	690 kcal 27.0 g 19.9 g
25	金		ごはん	▲	・鯖のおろしあんかけ ・青菜の生姜和え ・かきたま汁● ・青りんごゼリー	牛乳▲ 鯖 卵● 絹豆腐	ごはん 砂糖 でんぶん 青りんごゼリー	大根 小松菜 きゃべつ 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ	652 kcal 26.8 g 19.2 g
28	月		減量ごはん	▲	・春巻き ・野菜サラダ ・味噌ラーメン ・豆乳プリン	牛乳▲ 春巻き 豚肉 赤味噌 味噌	ごはん 油 砂糖 干し中華麺 豆乳プリン	ブロッコリー 胡瓜 人参 きゃべつ コーン メンマ にんにく ねぎ	681 kcal 19.4 g 23.1 g
29	火		食パン▲	▲	・ウインナー ・フルーツ和え ・ミネストローネ ・スライスチーズ▲	牛乳▲ ウインナー 鶏肉 スライスチーズ▲	食パン▲ じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	りんご・みかん・もも・パイン缶 パナナ レーズン 玉ねぎ いんげん 人参 マッシュルーム セロリトマト	731 kcal 28.1 g 29.5 g
30	水		ごはん	▲	・赤魚の立田揚げ ・ごま浸し ・味噌団子汁 ・冷凍パイ	牛乳▲ 赤魚 油揚げ 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 きゃべつ ほうれん草 生椎茸 人参 白菜 ねぎ 冷凍パイ	650 kcal 26.5 g 20.1 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…★

(■) 青のり粉・もすくに混入している場合があります。