



# 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	木	ポーランド こんだて 献立	カイザー ロール▲ 	▲ 	・ピエロギ ・チーズデザート▲● ・ザワークラウト風サラダ ・ポミドロヴァスープ	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ ピエロギ とりにく ▲ 鶏肉	カイザーロール▲ 油 砂糖 りぼんのマカロニ チーズデザート▲●	きゃべつ 胡瓜 人参 たまねぎ セロリ ねぎ トマト パセリ	655 kcal 23.1 g 24.8 g
2	金		ごはん 	▲ 	・鮭のちゃんちゃん焼き▲ ・ひじきの炒め煮 ・ミックスナッツ★ ・豆腐と野菜のスープ	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 鮭 味噌 ひじき 大豆 あぶら ▲ 油揚げ 絹豆腐	ごはん 砂糖 バター▲ こんにゃく 油 でんぷん ミックスナッツ★	たまねぎ ピーマン いんげん 人参 青梗菜 ねぎ	639 kcal 30.0 g 20.3 g
5	月		ごはん 	▲ 	・鯖の味噌ホイル焼き ・莖わかめの金平 ・にらたま汁 ● ・メロン	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 卵 ● 絹豆腐 鯖の味噌ホイル焼き き ▲ 莖わかめ ベーコン	ごはん こんにゃく 油 砂糖 しろ ▲ 白ごま でんぷん	人参 いんげん にら しめじ たまねぎ メロン	650 kcal 27.6 g 19.6 g
6	火		食パン▲ 	▲ 	・コロッケ ・スライスチーズ▲ ・カラフルソテー ・フルーツポンチ	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ コロッケ とりにく ▲ 鶏肉 寒天缶 スライスチーズ▲	食パン▲ 油 野菜ゼリー サイダー 砂糖	あか ▲ 赤・黄・ピーマン きゃべつ パナナ みかん・もも・パイン缶	723 kcal 24.3 g 25.7 g
7	水	七夕 こんだて 献立	ごはん 	▲ 	・いかのかりん揚げ■ ・青菜のごま浸し ・七夕汁 ・七夕ゼリー	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ いか■	ごはん でんぷん あぶら ▲ 油 白ごま そうめん 七夕ゼリー	ほうれん草 きゃべつ たまねぎ 人参 なまいたけ 生椎茸 オクラ	637 kcal 23.8 g 15.4 g
8	木		米粉パン▲ 	▲ 	・変わりミートローフ▲● ・青じそ風味サラダ ・白菜スープ ・アップルシャーベット	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 調理用牛乳▲ ぶたにく ▲ 豚肉 大豆 たまご ▲ 卵 ● ベーコン	米粉パン▲ パン粉 砂糖 あぶら ▲ 青じそドレッシング	たまねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参 たけのこ 干し椎茸 はくさい ▲ 白菜 アップルシャーベット	604 kcal 24.8 g 20.9 g
9	金	5年生 こうがいがくしゅう 校外学習	ごはん 	▲ 	・赤魚の立田揚げ ・はりはりあえ ・きのこ汁 ・ピーチシャーベット	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ あかうお ▲ 赤魚 とりにく ▲ 鶏肉 あぶら ▲ 油揚げ	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま	しょうが ▲ 生姜 きゃべつ 小松菜 生椎茸 きりぼし ▲ 切干大根 しめじ 人参 ねぎ たまねぎ ▲ ピーチシャーベット	700 kcal 27.9 g 26.4 g
12	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◆ ・太胡瓜のそぼろ煮 ・冷凍みかん	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 鶏肉 ししゃもフライ オイスターソース◆	ごはん あぶら ▲ 油 でんぷん こんにゃく ▲ 砂糖	きゃべつ 小松菜 コーン ふと ▲ 太胡瓜 たまねぎ 人参 なまいたけ ▲ 生椎茸 冷凍みかん	628 kcal 20.3 g 17.8 g
13	火		食パン▲ 	▲ 	・ウインナー ・いちごジャム ・豆いろいろサラダ ・卵とコーンのスープ●	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ ウインナー まめ ▲ ひよこ豆 大豆 あか ▲ 赤いんげん豆 卵●	食パン▲ 砂糖 でんぷん いちごジャム	きゅうり ▲ 胡瓜 きゃべつ コーン 玉ねぎ パセリ	642 kcal 25.5 g 26.2 g
14	水		むぎ 麦ごはん 	▲ 	・オムレツ● ・ごまごまサラダ ・夏野菜のカレー▲ ・すいか	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ ぶたにく ▲ 豚肉 オムレツ●	むぎ ▲ 麦ごはん 油 じゃがいも ▲ カレーウ▲ くろ ▲ 黒ごま 白ごま 砂糖	かぼちゃ ▲ 南瓜 茄子 ピーマン 人参 たまねぎ ▲ 玉ねぎ にんにく コーン ブロッコリー すいか	682 kcal 20.9 g 23.4 g
15	木		ごはん 	▲ 	・ミックス味噌豆 ・拌三絲 ・韓国風肉じゃが	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 大豆 ひよこ豆 ▲ 高野豆腐 味噌 ▲ 牛肉	ごはん でんぷん 油 砂糖 ▲ 春雨 じゃがいも しらたき 白ごま	きゅうり ▲ 胡瓜 人参 コーン たまねぎ ▲ 玉ねぎ しめじ ねぎ あか ▲ 赤ピーマン にんにく	688 kcal 21.6 g 17.5 g
16	金		ごはん 	▲ 	・えびシューマイ●■ ・水菜サラダ ・麻婆豆腐	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ ぶたにく ▲ 豚肉 赤味噌 絹豆腐	ごはん 砂糖 ▲ 油 でんぷん	みず ▲ 水菜 胡瓜 パイン缶 しょうが ▲ 生姜 にんにく 干し椎茸 たまねぎ ▲ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	614 kcal 23.3 g 18.5 g
19	月	高岡 食19丼 こんだて 献立	ごはん 	▲ 	・高岡野菜のスタミナ豚丼◆ ・焼きポテト ・もずくの味噌汁(■) ・豆乳プリン	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ 豚肉 オイスターソース◆ 味噌 もずく(■) ▲ 油揚げ	ごはん 油 ▲ でんぷん 砂糖 ▲ くし形ポテト しろ ▲ 白ごま 豆乳プリン	たまねぎ ▲ 玉ねぎ 生椎茸 青梗菜 人参 ▲ 人参 たけのこ にんにく しょうが ▲ 生姜 大根 しめじ	685 kcal 24.0 g 21.0 g
20	火	1学期 きゅうしよく 給食 しゅうりょう 終了	2/3 コッパ パン▲ 	▲ 	・鶏肉のマーメレードソースがけ ・野菜サラダ ・フロズンヨーグルト▲ ・ナスとトマトのパスタ	▲ 	ぎゅうにゅう ▲ 牛乳▲ とりにく ▲ 鶏肉 ベーコン フロズンヨーグルト▲	2/3コッパパン▲ でんぷん ▲ マーメレード あぶら ▲ 油 砂糖 スパゲッティ	ブロッコリー ▲ 胡瓜 人参 たまねぎ ▲ 玉ねぎ 茄子 トマト しめじ ▲ しめじ にんにく パセリ	622 kcal 29.3 g 18.2 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…★  
 (■)もずくに混入している場合があります。

**ポーランド献立 ポーランドをスマネチゴ(いただきます)!** …高岡市は、東京オリンピック・パラリンピックでポーランドのホストタウンです。

- ★カイザーロール  
カイザーロールの「カイザー」は、ポーランド語で「皇帝」という意味です。パンの上の模様が、皇帝や王がかぶる王冠のように見えることが理由です。
- ★ピエロギ  
ポーランドでよく食べられる、餃子そっくりの料理です。ピエロギの具は肉やチーズやじゃがいもが定番で、ベーコンやサワークリームと一緒に食べます。
- ★ザワークラウト風サラダ  
酸っぱいキャベツのことで、ポーランドでは自家製ザワークラウトを作り置きし、色々な料理に使います。
- ★ポミドロヴァスープ  
ウインナーとザワークラウトとトマトを煮込んで作る、ポーランドの家庭料理「ピゴス」をイメージしました。「おふくろの味」として親しまれています。
- ★チーズケーキ  
ポーランドは、世界で最も古いチーズ造りの跡がある、チーズ発祥の地と言われています。