



# 8.9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	
30	月		ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き 枝豆 ・そうめん汁 ・フローズンヨーグルト▲	牛乳▲ 鯖のホイル焼き 油揚げ フローズンヨーグルト▲	ごはん そうめん	枝豆 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ	686 kcal 28.1 g 18.6 g
31	火	6年生 弁当	食パン▲	牛乳	えびフリッター●■ ドレッシングサラダ ・トマトと卵のスープ● ・ブルーベリージャム	牛乳▲ えびフリッター●■ ベーコン 卵●	食パン▲ 油 でんぷん 青じそドレッシング ブルーベリージャム	きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 にんにく 玉ねぎ レタス トマト パセリ	622 kcal 23.4 g 25.6 g
1	水		麦ごはん	牛乳	オムレツ● 胡瓜のナムル ・キーマカレー▲ ・梨	牛乳▲ オムレツ● 豚肉 大豆	麦ごはん 白ごま 油 カレールーウ▲	胡瓜 人参 生姜 ピーマン にんにく 玉ねぎ 梨	724 kcal 27.2 g 27.4 g
2	木		コッパン▲	牛乳	なっばコロッケ▲ ひじきサラダ ・フルーツポンチ	牛乳▲ なっばコロッケ▲ ひじき 寒天缶	コッパン▲ 砂糖 白ごま 油 野菜ゼリー サイダー	ブロッコリー きゃべつ 胡瓜 パナナ みかん もも・パイ・りんご缶	678 kcal 19.3 g 22.8 g
3	金		ごはん	牛乳	ふくらぎの甘味噌がけ 水菜の浸し ・野菜の旨煮	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 油揚げ 結び昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生姜 水菜 胡瓜 きゃべつ 人参	698 kcal 28.9 g 22.8 g
6	月		減量ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ ゆかり和え ・いなりうどん ・ピーチシャーベット	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	減量ごはん でんぷん 油 砂糖 干しうどん	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 赤しそ(ゆかり粉) 人参 ねぎ ピーチシャーベット	658 kcal 21.8 g 20.5 g
7	火		食パン▲	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 粉吹きいも ・担々春雨スープ ・甘夏缶	牛乳▲ 鶏肉 豚肉 味噌	食パン▲ じゃがいも 春雨 白ごま	パセリ 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ 青梗菜 コーン ねぎ 甘夏缶	628 kcal 28.8 g 18.8 g
8	水		わかめごはん	牛乳	いかのたれがらめ■ 青菜の和え物 ・白菜と油揚げの味噌汁	牛乳▲ いか■ 大豆 油揚げ 味噌	わかめごはん でんぷん 油 砂糖	青梗菜 きゃべつ 人参 白菜 生椎茸 人参 ねぎ	613 kcal 26.2 g 19.6 g
9	木		食パン▲	牛乳	肉団子のチーズ焼き▲ フルーツ和え ・カレーポトフ	牛乳▲ 肉団子のだれづけ▲ チーズ▲ 鶏肉	食パン▲ じゃがいも	パセリ りんご・パイ・ みかん・もも缶 パナナ 人参 たまご 玉ねぎ きゃべつ しめじ	706 kcal 22.8 g 27.0 g
10	金		ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き▲ 青菜の納豆和え ・むらくも汁● ・メロンゼリー	牛乳▲ 鮭 味噌 納豆 卵●	ごはん 砂糖 バター▲ おつゆ麩 でんぷん メロンゼリー	玉ねぎ ピーマン しめじ ほうれん草 きゃべつ 人参 ねぎ	615 kcal 28.2 g 13.8 g
13	月		ごはん	牛乳	鶏肉といものケチャップがらめ 拌三絲 ・冬瓜スープ ・オレンジゼリー	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	ごはん でんぷん じゃがいも 油 砂糖 春雨 オレンジゼリー	生姜 胡瓜 人参 冬瓜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	642 kcal 20.8 g 15.7 g
14	火		2/3 コッパン▲	牛乳	ウィンナー ・プチトマト ブロッコリーのサラダ ・焼きそば(■) ・ミックスナッツ★	牛乳▲ ウィンナー 豚肉 青のり粉(■)	2/3コッパン▲ 砂糖 油 蒸し中華麺 白ごま ミックスナッツ★	ブロッコリー 胡瓜 コーン プチトマト 玉ねぎ 人参 きゃべつ	696 kcal 26.6 g 30.6 g
15	水		ごはん	牛乳	牛肉としらたきのピリ辛炒め 青菜のゆば和え ・南瓜の味噌汁	牛乳▲ 牛肉 ゆば 油揚げ 味噌	ごはん 油 しらたき 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 赤ピーマン 小松菜 きゃべつ 南瓜 たまご 玉ねぎ ねぎ	624 kcal 25.5 g 20.2 g
16	木	6年生 弁当	ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ほうれん草と切干大根の浸し ・味噌豆乳汁	牛乳▲ 鯖 鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	ごはん じゃがいも	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ	669 kcal 33.4 g 22.6 g
17	金	高岡 食19弁 こなたで 献立	ごはん	牛乳	鯛のねぎソース丼 野菜ソテー ・かきたま汁●	牛乳▲ いわし ベーコン 卵● 絹豆腐 味噌	ごはん でんぷん 油 砂糖	生姜 ねぎ きゃべつ たまご 赤ピーマン コーン 人参 生椎茸	676 kcal 25.6 g 22.1 g
20	月				敬老の日				
21	火	お月見 こなたで 献立	米粉パン▲	牛乳	月見チーズエッグ▲● さつまいものパイン煮 ・きゃべつのもちもちスープ ・お月見ゼリー	牛乳▲ 卵● チーズ▲ ベーコン	米粉パン▲ さつまいも 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	パイ缶 レーズン きゃべつ 玉ねぎ	684 kcal 22.6 g 21.0 g
22	水		栗ごはん	牛乳	あんかけ豆腐ハンバーグ 小松菜のごま味噌和え ・手まり麩の清汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 味噌 塩わかめ ヨーグルト▲	醤油ごはん 砂糖 でんぷん 白ごま 手まり麩	栗 小松菜 きゃべつ 人参 白菜 なめこ ねぎ	602 kcal 23.9 g 14.3 g
23	木				秋分の日				
24	金	6年生 弁当	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬 ほうれん草と椎茸の浸し ・ごま味噌汁 ・国吉りんご	牛乳▲ わかさぎ 油揚げ 味噌	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま	ほうれん草 きゃべつ 生椎茸 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ 国吉りんご	628 kcal 23.5 g 19.0 g
27	月		ごはん	牛乳	かにシューマイ●■ 小松菜のコーン和え ・酢豚●	牛乳▲ かにシューマイ●■ 豚肉 うすら卵●	ごはん じゃがいも でんぷん 油 砂糖	小松菜 きゃべつ コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 だけのこ ピーマン	667 kcal 24.7 g 19.0 g
28	火		ごはん	牛乳	ししゃもフライ 中華風大豆の旨煮 ・もずくと豆腐の味噌汁(■)	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉 大豆 絹豆腐 もずく(■) 味噌	ごはん 生姜 ねぎ だけのこ 油 砂糖 人参 干し椎茸	いんげん 大根	637 kcal 25.4 g 19.9 g
29	水		ごはん	牛乳	鯛の塩焼き こんにゃくの金平 ・さつま汁 ・巨峰	牛乳▲ 鯛 豚肉 味噌	ごはん こんにゃく 油 砂糖 白ごま さつまいも	人参 ごぼう いんげん 大根 白菜 ねぎ 巨峰	664 kcal 24.0 g 23.3 g
30	木		食パン▲	牛乳	鶏肉のマーマレードソースがけ 海藻サラダ ・ピーンズチャウダー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 塩わかめ 鶏肉 ベーコン 大豆	食パン▲ でんぷん 油 マーマレード 砂糖 白ごま じゃがいも バター▲ 小麦粉	きゃべつ 胡瓜 マッシュルーム たまご 人参 パセリ	669 kcal 29.0 g 26.0 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・銀杏以外の種類類…★

(■) 青のり粉・もずくに混入している場合があります。