



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	水		ごはん	● ▲	● ● ● ●	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	677 kcal 22.8 g 18.1 g
2	木	4年生 ファースト コンサート	コッパン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	612 kcal 32.7 g 21.5 g
3	金		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	704 kcal 25.8 g 23.6 g
6	月	かみかみ 献立	ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	716 kcal 27.2 g 23.5 g
7	火	6年生 れんごんどう 運動会 予備日	2/3コッパ パン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	632 kcal 23.8 g 26.2 g
8	水		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	617 kcal 27.8 g 18.7 g
9	木		食パン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	654 kcal 17.2 g 25.0 g
10	金		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	660 kcal 28.2 g 18.7 g
13	月		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	605 kcal 25.8 g 16.4 g
14	火		コッパン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	680 kcal 30.3 g 26.0 g
15	水		減量ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	672 kcal 32.1 g 23.6 g
16	木	高岡 食19并 献立	ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	661 kcal 24.5 g 19.2 g
17	金		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	659 kcal 28.4 g 18.7 g
20	月		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	623 kcal 21.2 g 14.6 g
21	火		米粉入り パン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	659 kcal 26.7 g 18.3 g
22	水		麦ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	681 kcal 25.9 g 25.2 g
23	木	4年生 校外学習	食パン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	633 kcal 35.4 g 24.7 g
24	金		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	607 kcal 24.9 g 19.9 g
27	月		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	609 kcal 21.2 g 17.2 g
28	火		食パン▲	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	677 kcal 23.9 g 24.8 g
29	水		減量ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	621 kcal 18.0 g 17.4 g
30	木		ごはん	▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	▲ ▲	594 kcal 26.3 g 19.9 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…■ ごま・栗・銀杏以外の種類類…★
 (■) じゃこ・もずく・青のり等