



8.9月予定献立表

高岡市立万葉小学校

| 日 | 曜日 | ぎょうじ 行事 | しゅじょく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ふくよく 副食 | ちにく 血や肉のもとになるもの あか | ねつ ちから 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 | |
|------|----|------------|-----------------------|--------------|---|---|---|--|--|
| 8/30 | 火 | 給食開始 | 食パン▲ | ▲ ● | ●鶏肉と大豆のケチャップがらめ ●カラフルあえ ●野菜スープ・いちごジャム | ●牛乳 ●鶏肉 大豆 ●豚肉 | ●食パン でん粉 油 ●砂糖 いちごジャム | ●生姜 きゃべつ きゅうり ●赤ピーマン 黄ピーマン ●白菜 人参 しめじ ねぎ | |
| 31 | 水 | | ごはん | ▲ ● | ●白身魚のフライ ●枝豆 ●卵とコーンのスープ● ●ブルーベリーゼリー | ●牛乳 ●白身魚フライ 枝豆 ●卵● | ●ごはん 油 ●でん粉 ●ブルーベリーゼリー | ●玉ねぎ 人参 コーン ●パセリ | |
| 9/1 | 木 | | 食パン▲ | ▲ ● | ●なっばコロッケ ●野菜ソテー ●フルーツポンチ | ●牛乳 ●ベーコン ●かんでん ●寒天 | ●食パン サイダー ●なっばコロッケ 油 砂糖 ●ファイバーゼリー | ●きゃべつ 玉ねぎ コーン ●赤ピーマン みかん パイナップル ●りんご パナナ もも | |
| 2 | 金 | | ごはん | ▲ ● | ●いかのたれがらめ■ ●三色あえ ●野菜の旨煮● | ●牛乳 ●いか■ 大豆 ●油揚げ うずら卵● | ●ごはん でん粉 砂糖 油 ●じゃがいも こんにゃく ●ぎんなん | ●ほうれん草 きゃべつ ●人参 たけのこ ●ふき | |
| 5 | 月 | | 麦ごはん | ▲ ● | ●オムレツ● ●きゅうりのナムル・プチトマト ●キーマカレー▲ | ●牛乳 ●オムレツ● 豚肉 ●大豆 | ●麦ごはん ●ごま油 ごま ●油 カレールウ▲ | ●きゅうり 人参 生姜 ●んにく 玉ねぎ ●ピーマン プチトマト | |
| 6 | 火 | | 米粉入り パン▲ | ▲ ● | ●鶏肉の梨ソースかけ ●ブロッコリーサラダ ●ビーフンスープ | ●牛乳 ●鶏肉 ひじき ●豚肉 | ●米粉入りパン ●でん粉 油 砂糖 ●ごま ビーフン | ●梨 ブロッコリー きゃべつ ●きゅうり 生しいたけ 人参 ●玉ねぎ ねぎ | |
| 7 | 水 | | ごはん | ▲ ● | ●塩鯖 ●中華風大豆のうま煮 ●みそ豆乳汁・オレンジ | ●牛乳 ●塩鯖 鶏肉 ●豆乳 みそ | ●ごはん ●ごま油 砂糖 ●じゃがいも | ●生姜 ねぎ 人参 オレンジ ●たけのこ 干し椎茸 ●さやいんげん ごぼう しめじ | |
| 8 | 木 | | 2/3 コッペ パン▲ | ▲ ● | ●あらびきウィンナー ●ひじきサラダ ●焼きそば ●梨 | ●牛乳 ●あらびきウィンナー 豚肉 ●あお ●青のり | ●2/3コッペパン ●砂糖 中華麺 ●油 | ●ブロッコリー きゅうり ●コーン 玉ねぎ 人参 ●きゃべつ 梨 | |
| 9 | 金 | | ごはん | ▲ ● | ●サクラマスの甘みそかけ ●小松菜のごま和え ●団子汁 ●お月見ゼリー | ●牛乳 ●サクラマス 鶏肉 ●みそ 油揚げ | ●ごはん ●砂糖 ごま 白玉団子 ●こんにゃく お月見ゼリー | ●小松菜 きゃべつ ●ごぼう 人参 ●ねぎ | |
| 12 | 月 | | ごはん | ▲ ● | ●豚肉としらたきのピリ辛炒め ●青菜のゆばあえ ●かぼちゃのみそ汁 | ●牛乳 ●豚肉 ゆば ●油揚げ みそ | ●ごはん ●油 こんにゃく 砂糖 ●ごま油 ごま | ●んにく 生姜 赤ピーマン ●小松菜 きゃべつ 玉ねぎ ●南瓜 ねぎ | |
| 13 | 火 | | 食パン▲ | ▲ ● | ●コーンエッグ● ●フルーツあえ ●カレーポトフ ●チョコレートクリーム▲ | ●牛乳 ●卵 ● 鶏肉 | ●食パン ●じゃがいも ●チョコレートクリーム▲ | ●コーン りんご パイナップル ●みかん レーズン パナナ もも ●玉ねぎ 人参 セロリ しめじ | |
| 14 | 水 | | ごはん | ▲ ● | ●鮭のちゃんちゃん焼き▲ ●青菜の納豆あえ ●冬瓜のすまし汁・ヨーグルト▲ | ●牛乳 ●鮭 みそ ●納豆 ヨーグルト▲ | ●ごはん ●さとう バター▲ | ●玉ねぎ ピーマン ●ほうれん草 きゃべつ ●冬瓜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 | |
| 15 | 木 | | ごはん | ▲ ● | ●ひよこ豆の揚げがらめ ●拌三絲 ●わかめスープ ●アーモンド小魚★ | ●牛乳 ●ひよこ豆 高野豆腐 ●わかめ | ●ごはん ごま油 ごま ●でん粉 油 砂糖 ●春雨 アーモンド小魚★ | ●きゅうり 人参 ●白菜 たけのこ ●ねぎ | |
| 16 | 金 | | ごはん | ▲ ● | ●いわしのねぎソース丼 ●小松菜のおひたし ●とうふのすまし汁 ●冷凍みかん | ●牛乳 ●いわし 豆腐 | ●ごはん ●でん粉 油 砂糖 | ●生姜 ねぎ 小松菜 ●きゃべつ 玉ねぎ ●しめじ みかん | |
| 19 | 月 | | 敬者の日 | | | | | | |
| 20 | 火 | | コッペパン | ▲ ● | ●わかさぎのフリッター ●海藻サラダ ●ビーンズチャウダー▲ | ●牛乳 ●わかさぎフリッター わかめ ●ベーコン 大豆 脱脂粉乳▲ | ●コッペパン ●油 砂糖 ごま ●じゃがいも | ●きゃべつ きゅうり 人参 ●玉ねぎ マッシュルーム ●パセリ | |
| 21 | 水 | | 減量ごはん | ▲ ● | ●秋野菜のかき揚げ● ●ゆかりあえ ●わかめうどん ●メロンゼリー | ●牛乳 ●大豆 卵● ●わかめ | ●減量ごはん ●さつまいも 小麦粉 麩 ●油 干しうどん メロンゼリー | ●玉ねぎ 人参 ごぼう ●きゃべつ きゅうり ●ねぎ | |
| 22 | 木 | | 食パン▲ | ▲ ● | ●肉団子のたれづけ ●さつまいものパイン煮 ●ワンタンスープ ●ミックスナッツ★ | ●牛乳 ●肉団子のたれづけ ●豚肉 | ●食パン ●さつまいも 砂糖 ●ワンタン ミックスナッツ★ | ●パイナップル ●レーズン 白菜 人参 ●干し椎茸 ねぎ | |
| 23 | 金 | | 秋分の日 | | | | | | |
| 26 | 月 | | ごはん | ▲ ● | ●豆腐ハンバーグの和風あんかけ ●オイスター炒め ●みそかきたま汁● ●ピーチシャーベット | ●牛乳 ●豆腐ハンバーグ 豚肉 ●卵● みそ | ●ごはん ●砂糖 でん粉 麩 ●油 ピーチシャーベット | ●玉ねぎ 小松菜 ●またたけ 赤ピーマン ●人参 ねぎ | |
| 27 | 火 | | コッペパン | ▲ ● | ●鶏肉の塩こうじ焼き ●粉ふき手 ●担々春雨スープ ●甘夏缶 | ●牛乳 ●鶏肉 豚肉 | ●コッペパン ●じゃがいも 春雨 ●ごま油 ごま | ●パセリ 生姜 にんにく ●干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ●青梗菜 コーン ねぎ 甘夏 | |
| 28 | 水 | | ごはん | ▲ ● | ●ぶりカツ ●小松菜のコーンあえ ●もずくのみそ汁 ●オレンジゼリー | ●牛乳 ●ブリカツ もずく ●油揚げ みそ | ●ごはん ●油 砂糖 ●オレンジゼリー | ●小松菜 きゃべつ コーン ●きゃべつ 大根 ●人参 ねぎ | |
| 29 | 木 | | ごはん | ▲ ● | ●えびシューマイ●■ ●水菜のお浸し ●酢豚● | ●牛乳 ●えびシューマイ●■ ●豚肉 うずら卵● | ●ごはん ●じゃがいも でん粉 ●油 砂糖 | ●水菜 きゃべつ きゅうり ●生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ●たけのこ ピーマン | |
| 30 | 金 | | ごはん | ▲ ● | ●さんまの塩焼き ●こんにゃくの金平 ●さつま汁 ●巨峰 | ●牛乳 ●塩さんま ●豚肉 みそ | ●ごはん ●こんにゃく ごま油 砂糖 ●ごま さつまいも | ●人参 ごぼう さやいんげん ●大根 人参 ●白菜 ねぎ 巨峰 | |

● 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・銀杏以外の種実類…★
 (■) じゃこ・もずく・青のり等