



7月よていこんだてひょう

高岡市立能町小学校

日	曜日	行事	しゅしよく	こんだて	あか	き	みどり	エネルギー たんぱく質 脂質
					からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちようしをととのえるもとになる	
1	火		コッペパン▲	・さけのパンこやき ・ブロッコリーのドレッシングサラダ ・こめこシチュー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さけ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう▲	パン▲ パンこ オリーブゆ さとう あぶら マーガリン▲ じゃがいも しょうしんこ	パセリ キャベツ ブロッコリー あかピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン	628kcal 32.7g 21.3g
2	水	地場産品 こんだて	ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・さんしょくひだし ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	584kcal 19.6g 16.3g
3	木		ごはん	・ひよこまめのみそがらめ ・もやしときゅうりのしょうががあえ ・きのこのすましじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうやとうふ みそ わかめ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ふ	もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ にんじん ねぎ	559kcal 18.6g 15.3g
4	金	地場産品 こんだて	こめこいり パン▲	・あらびきウイナー ・こまつなのオイスターいため ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・すいか	ぎゅうにゅう▲ ウイナー たまご●	こめこいりパン▲ あぶら でんぶん	たまねぎ こまつな まいたけ あかピーマン コーン すいか	619kcal 25.2g 26.3g
7	月	たなばた こんだて	ごはん	・ほしがたオムレツ● ・こまつなときりほしだいこんのひだし ・たなばたじる ・ぎゅうにゅう▲ ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● あぶらあげ	ごはん ごま そうめん ゼリー	こまつな キャベツ きりほしだいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ	609kcal 19.5g 15.6g
8	火		コッペパン▲	・いかのかりんあげ◆ ・くきわかめのサラダ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いか◆ くきわかめ パーコン	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま しらたまだんご	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ しめじ	601kcal 26.6g 21.5g
9	水		ごはん	・えびシューマイ◆● ・パンサンスー ・マーボーとうふ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ◆● ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	644kcal 22.8g 18.3g
10	木		ごはん	・さわらのだれかけ ・ひじきのいりに ・じゃがいものみそじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さわら ひじき ぶたにく だいす みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	606kcal 28.5g 16.1g
11	金		2/3コッペ パン▲	・とりにくのマーマレードソースかけ ・ほうれんそうのコーンあえ ・なすとトマトのパスタ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく パーコン	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら マーマレード スパゲティ さとう	ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく	617kcal 25.8g 20.4g
14	月	郷土食 こんだて	ごはん	・ししゃものフライ ・やさいのしそあえ ・ふときゅうりのそぼろに ・ぎゅうにゅう▲ ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ ししゃも とりにく	ごはん パンこ あぶら さとう でんぶん ゼリー	きゅうり キャベツ しょうが ふときゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	634kcal 20.6g 16.8g
15	火		しよくパン▲	・やきハンバーグ ・まめいろいろサラダ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ ひよこまめ だいす あかいんげんまめ パーコン	パン▲ さとう じゃがいも	きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム	578kcal 27.7g 20.1g
16	水		ごはん	・さばのトウパンジャン焼き ・ビーフソテー ・けんちんじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば とうふ	ごはん ごまあぶら ビーフン あぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん きくらげ ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	629kcal 26.0g 20.1g
17	木		ごはん	・あかうおのたつたあげ ・もやしのナムル ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あかうお ぶたにく	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ しめじ ねぎ	637kcal 24.8g 18.4g
18	金	たかおか やさいの スタミナ ぶたどん (ごはん) 高岡食19井 こんだて	ごはん	・フライドポテト ・とうふのすましじる ・カスタードプリン●▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ プリン●▲	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん たけのこ しめじ ねぎ	652kcal 22.9g 21.2g
22	火		しよくパン▲	・とりにくのかおりあげ ・やさいソテー ・フルーツポンチ◎ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく	パン▲ でんぶん あぶら ゼリー さとう	しょうが キャベツ たまねぎ あかピーマン もやし もも パイナップル バナナ◎	602kcal 22.6g 19.3g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに・いか……◆、バナナ……◎