



6月予定献立表



高岡市立国吉中学校

日	曜	主食	副食	エネルギー (kcal)
3	月	ごはん	鰯の梅煮 ほうれん草ともやしの浸し ごまみそ汁 冷凍みかん	808
4	火	昆布コッペパン	いかのかりん揚げ 切干大根のサラダ ポトフ ミックスナッツ	872
5	水	ごはん	鯖のごまマヨ焼き 小松菜と生しいたけの浸し わかめの味噌汁 梅ゼリー 大豆ふりかけ	782
6	木	食パン	高岡元気コロッケ カラフルソテー ワンタンスープ スライスチーズ	798
7	金	キーマカレー (麦ごはん)	オムレツ 変わり漬け 干しプルーン	809
10	月	ごはん	豚肉のごまごま焼き 小松菜ともやしの浸し 国吉きくらげ汁 冷凍みかん	820
11	火	コッペパン	カップエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー	801
12	水	ごはん	塩鯖 ひじきの炒め煮 高岡野菜の味噌汁 メロン	832
13	木	ごはん	えびのチリソースあえ コーンポテト 中華風卵スープ	856
14	金	ごはん	わかさぎの南蛮漬け ほうれん草と切干大根の浸し すき焼き煮 ぶどうゼリー	848
17	月	ごはん	かにシューマイ 三色ナムル 酢豚	837
18	火	米粉入りパン	鮭と生しいたけのチーズ焼き 金時豆の煮豆 キャベツのスープ アップルシャーベット	833
19	水	白えびかき揚げ丼	きゅうりの昆布漬け 豆腐のすまし汁 果実ヨーグルト	815
20	木	2/3コッペパン	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 焼きそば	818
21	金	わかめごはん	卵焼き ほうれん草とキャベツの浸し 野菜の旨煮	791
24	月	ごはん	こめっこフライギョーザ きゅうりのナムル みそラーメン 冷凍パイナップル	825
25	火	食パン	タンドリーチキン ごまごまサラダ フルーツポンチ	815
26	水	ごはん	豚肉とナッツの甘味噌がらめ キャベツのゆかりあえ 太きゅうり汁	802
27	木	ごはん	がんもの含め煮 小松菜のアーモンドみそあえ じゃがいものそぼろ煮 オレンジゼリー	830
28	金	ひじきごはん	ふくらぎのつけ焼き ほうれん草ともやしのくるみあえ なめこの味噌汁 ピーチシャーベット	885

※ 原則として牛乳が毎日つきます。

※ 都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

❀ お知らせ ❀

4日 かみかみ献立

19日 高岡食19丼の日「白えびかき揚げ丼」