



6月予定献立表



高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	おも しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじ質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	わつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちょうじ 調子をととのえるもの みどり	
1	木		大豆入りわかめごはん	牛乳	ししゃものフライ わかめ 大豆 青菜と切り干し大根の浸し 卵 かまぼこ むらも汁 ぶどうゼリー	ごはん 砂糖 白ごま 油 でんぷん ゼリー	ほうれん草 きゃべつ 切り干し大根 生姜 たまねぎ 人参 ねぎ	626 kcal 23.3 g 19.8 g	
2	金	1年生 校外学習	2/3コッペパン	牛乳	豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ 焼きそば	豆腐ハンバーグ 中華麺	2/3コッペパン 砂糖 油	ブロッコリー 胡瓜 コーン もやし たまねぎ 人参 ピーマン きゃべつ	586 kcal 24.7 g 19.3 g
5	月		ごはん	牛乳	がんもの含め煮 ごまひた 胡麻浸し じゃがいものそぼろ煮 大豆ふりかけ	牛乳 がんもどき 鶏肉 大豆ふりかけ	ごはん 砂糖 白ごま でんぷん こんにやく	小松菜 きゃべつ 人参 生姜 たまねぎ いんげん	628 kcal 22.3 g 17.7 g
6	火		ごはん	牛乳	あかうお 赤魚のごまだれかけ かわり漬 味噌 みそかき玉汁 冷凍みかん	牛乳 あかうお 卵 わかめ 煮干し 味噌	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま 麩	きゅうり きゃべつ 人参 たくあん 生姜 みかん たまねぎ	635 kcal 25.7 g 19.2 g
7	水		こめこい 米粉入りパン	牛乳	大豆入りミートローフ 野菜のドレッシングあえ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 大豆 たまご かんてん 寒天 卵	こめこい 米粉入りパン 砂糖 ゼリー あじそドレッシング サイダー	たまねぎ きゃべつ 人参 もやし もも パイン バナナ	650 kcal 23.8 g 19.6 g
8	木	2年生 校外学習	ごはん	牛乳	えびシューマイ ばんざんすー 拌三絲 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 オレンジ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 豆腐 味噌	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぷん	きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 たまねぎ 竹 ねぎ オレンジ	642 kcal 22.3 g 16.7 g
9	金		コッペパン	牛乳	わかさぎのフリッター ごまごまサラダ コンシチュー スライスチーズ	牛乳 わかさぎのフリッター ベーコン 脱脂牛乳 生クリーム スライスチーズ	コッペパン 砂糖 黒ごま 白ごま ごま油 じゃがいも マーガリン	きゃべつ 胡瓜 人参 たまねぎ コーン パセリ	727 kcal 26.3 g 30.7 g
12	月		ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き 小松菜ときゃべつの浸し 野菜の旨煮 手作りふりかけ	牛乳 わかどりにく 油揚げ 高野豆腐 昆布 さくらエビ	ごはん じゃがいも 砂糖 しろごま 黒ごま こんにやく	レモン 小松菜 きゃべつ 人参 たけのこ ぶき	632 kcal 30.0 g 18.6 g
13	火		ごはん	牛乳	豚肉と大豆のケチャップあえ もやしのナムル たまねぎの味噌汁 アンデスメロン	牛乳 豚角肉 豚レバー 大豆 油揚げ 味噌	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 ごま油	しょうが もやし 人参 きゅうり 胡瓜 たら 玉ねぎ きゃべつ メロン	685 kcal 26.5 g 23.8 g
14	水		コッペパン	牛乳	チーズエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 たまご チーズ ヨーグルト ベーコン 白身肉	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ オリーブ油	りんご パイン みかん もも レーズン バナナ たまねぎ 人参 マッシュルーム セロリ トマト いんげん	638 kcal 23.5 g 20.6 g
15	木	3年生 校外学習	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草とえのきのごまみそ 豆腐のすまし汁 アップルシャーベット	牛乳 ふくらぎ 豆腐 わかめ 味噌 はな だし 昆布 花かつお	ごはん 黒ごま 砂糖 かき 麩	しょうが ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 生椎茸 ねぎ アップルシャーベット	621 kcal 25.9 g 20.3 g
16	金		ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	牛乳 鮭 ぎゅうにく 牛肉	ごはん マヨネーズ でんぷん 油 じゃがいも しらたき 白ごま 砂糖	ちんげんさい きゃべつ もやし 人参 にんにく たまねぎ あか ほん 赤ピーマン 本しめじ ねぎ	612 kcal 26.1 g 17.2 g
19	月		ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレードソースかけ さくさくサラダ ポテトスープ	牛乳 わかどりにく 若鶏肉 ベーコン	ごはん でんぷん 油 マーマレード コーンフレーク じゃがいも	きゃべつ たまねぎ えだまめ 枝豆 人参 パセリ	574 kcal 23.2 g 13.4 g
20	火		ひじきごはん	牛乳	焼き鯖 ゆかりあえ 団子汁	牛乳 油揚げ ひじき 大豆 鯖	ごはん 砂糖 白玉	人参 きゃべつ 胡瓜 ゆかり粉 ごぼう ねぎ	590 kcal 26.1 g 19.3 g
21	水		食パン	牛乳	肉団子のカップ焼き みずな 水菜サラダ ワンドンスープ いちごジャム	牛乳 肉団子 豚肉	食パン マヨネーズ 砂糖 白ごま ワンタン ごま油 ジャム	たまねぎ ピーマン みず菜 きゅうり 人参 人参 はかい ほう 干し椎茸 ねぎ	632 kcal 24.1 g 23.5 g
22	木	5年宿泊	ごはん	牛乳	白えびの青のり風味 煮豆 太きゅうり汁 オレンジ	牛乳 ひらた 平田えび 高野豆腐 青のり粉 金時豆 花かつお だし 昆布	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖	たまねぎ 玉ねぎ ねぎ 太胡瓜 玉ねぎ ねぎ 人参 干し椎茸 オレンジ	670 kcal 22.5 g 19.0 g
23	金	PTA 試食会 5年宿泊	鯛のしつかり 骨太丼	牛乳	にんじんしりしり じゃがいもときのこのみそ汁 冷凍パン	牛乳 鯛 まぐろ 錦糸卵 油揚げ 味噌 煮干し	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま じゃがいも	しょうが 人参 こまつな たまねぎ 生椎茸 パイン	662 kcal 24.6 g 21.5 g
26	月		ごはん	牛乳	えびのチリソース煮 焼きポテト 中華スープ ミックスナッツ	牛乳 えび 味噌 豚肉	ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま油 白ごま ミックスナッツ	にんにく しょうが 玉ねぎ 黒きくらげ たけのこ 青梗菜 ねぎ	634 kcal 24.7 g 16.9 g
27	火	特支 校外学習	減量ごはん	牛乳	こめっこフライ餃子 三色ナムル ごもく 五目ラーメン	牛乳 餃子 豚肉	ごはん 油 中華麺 ごま油 白ごま	人参 ほうれん草 胡瓜 しょうが もやし きゃべつ たまねぎ メンマ ねぎ	612 kcal 19.8 g 16.2 g
28	水		コッペパン	牛乳	高岡元氣コロッケ きのこカシューナッツの中華炒め たまご 卵とコーンのスープ	牛乳 たまご 卵	コッペパン 砂糖 ごま油 ビーフン コロッケ カシューナッツ でんぷん	人参 たけのこ 人参 竹 ましたけ パセリ エリンギ 本しめじ ピーマン あか 赤ピーマン コーン たまねぎ	612 kcal 20.3 g 26.3 g
29	木	4、5年 校外学習	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め こまつな 小松菜のコーンあえ きのこ汁 果実ヨーグルト	牛乳 豆腐 味噌 煮干し ヨーグルト	ごはん ごま油 しらたき 砂糖 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ 人参 あか 小まつな 小松菜 きゃべつ コーン なめこ えのきたけ ねぎ	613 kcal 26.8 g 17.2 g
30	金		ひよこ豆のカレー	牛乳	ゆ たまご 茹で卵 アーモンドあえ ピーチシャーベット	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ 卵	まごはん じゃがいも 油 カレールー 粉アーモンド	たまねぎ 人参 きゃべつ きゅうり 赤ピーマン ピーチシャーベット	670 kcal 21.9 g 19.9 g

★献立は都合により変更することがあります。