

# 7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 しょくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						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 ちょうし 調子をととのえるもの みどり	
3	月		枝豆とじゃこのご飯 		揚げ出し豆腐のごまだれかけ ほうれん草のお浸し ふと 太きゅうりのそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ きざ こんぶ とうふ とりにく 刻み昆布 豆腐 鶏肉 うるめ削り	ごはん あぶら さとう 油 砂糖 しろ 白ごま でんぷん	えだめ ほうれん草 きやべつ 枝豆 ほうれん草 きやべつ ふときゅうり たまねぎ にんじん 太胡瓜 玉ねぎ 人参 なまいたけ 生椎茸	607 kcal 24.3 g 19.1 g
4	火		ごはん 		ふくらぎの甘味噌かけ ほうれん草のコーンあえ やさい うまに 野菜の旨煮	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ 牛乳 ふくらぎ みそ あぶらあ こんぶ うるめ削り 油揚げ 昆布 うるめ削り	ごはん さとう 砂糖 じゃがいも こんにやく	しょうが ほうれん草 生姜 ほうれん草 もやし コーン にんじん もやし コーン 人参 たけのこ 筍 ふき	676 kcal 27.4 g 22.6 g
5	水		コッペパン 		フライドチキン イタリアンサラダ ポタージュ ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう わかどりにく 牛乳 わかどりにく ベーコン しるてぼう 白手亡 だっしふんにゅう 脱脂粉乳	コッペパン でんぷん あぶら オリーブ油 小麦粉 油 オリーブ油 小麦粉	にんにく きやべつ 胡瓜 桃 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 たまねぎ マッシュルーム パセリ	662 kcal 26.2 g 23.4 g
6	木	たなばた 七た たのんだて 献立	手巻き寿司 		こまつな きりほしだいこん ひた 小松菜と切干大根の浸し 七タ汁 七タゼリー	ぎゅうにゅう のり たまご 牛乳 のり たまご なつとう こんぶ はな 納豆 昆布 花かつお	すしめし しろ 白ごま そうめん ゼリー	きゅうり こまつな きやべつ 胡瓜 小松菜 きやべつ きりほしだいこん にんじん ほ しいたけ 切干大根 人参 干し椎茸 たまねぎ オクラ ねぎ	620 kcal 20.6 g 13.8 g
7	金		食パン 		鮭のオイネーズ焼き コールスローサラダ ワンタンスープ ジャム	ぎゅうにゅう きせ わかどりにく 牛乳 きせ わかどりにく	食パン しろ 食パン 白ごま マヨネーズ ドレッシング ワンタン ジャム	きやべつ 胡瓜 赤ピーマン セロリー 白菜 人参 もやし なまいたけ 生椎茸 ねぎ	581 kcal 28.1 g 19.1 g
10	月		ごはん 		豚肉と大豆のケチャップあえ ひじきの炒め煮 みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶた 牛乳 豚角肉 豚レバー だいず ひじき あぶらあ 大豆 ひじき 油揚げ みそ 煮干し	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが たけのこ 人参 生姜 たけのこ 人参 いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	678 kcal 24.5 g 21.9 g
11	火		ごはん 		塩さば きゅうりの生姜風味 だいず 大豆のうま煮 すいか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく 牛乳 さば 豚肉 だいず あぶらあ 大豆 油揚げ みそ	ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖	きゅうり きやべつ しょうが 胡瓜 きやべつ 生姜 人参 ごぼう いんげん すいか	716 kcal 31.9 g 24.6 g
12	水		ごはん 		しょうろんぼう 小籠包 やさい 野菜のナムル まいぼーどうふ 麻婆豆腐 フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう しょうろんぼう ぶたにく 牛乳 小籠包 豚肉 あか 絹豆腐 赤みそ 絹豆腐 フローズンヨーグルト	ごはん さとう しろ 砂糖 白ごま ごま油 あぶら ごま油 油 でんぷん	にんじん もやし こまつな 人参 もやし 小松菜 しょうが にんにく ほ しいたけ 生姜 にんにく 干し椎茸 たまねぎ たけのこ 玉ねぎ 筍 ねぎ	634 kcal 22.0 g 19.1 g
13	木	たかおか 高岡 食19丼	白えびかき揚げ丼 		アーモンドあえ とうふ 豆腐のすまし汁 あお 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう ひらた だいず 牛乳 平田えび 大豆 たまご うるめ削り きめどうふ 卵 うるめ削り 絹豆腐	ごはん こむぎこ あぶら 小麦粉 油 アーモンド てまり麩 でんぷん 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん いら 玉ねぎ 人参 いら きやべつ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	616 kcal 19.6 g 15.6 g
14	金		セルフサンド 		ガーリックサラダ たまご 卵とコーンのスープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう しるてぼう ぶたにく 牛乳 白手亡 豚肉 たまご チーズ	食パン あぶら 食パン 油 カレールー 砂糖 アーモンド でんぷん	たまねぎ ピーマン ブロccoli 玉ねぎ ピーマン ブロccoli コーン パセリ 胡瓜 人参 にんにく	664 kcal 28.4 g 26.7 g
17	月	海の日							
18	火		ごはん 		わかさぎのフリッター みずな 水菜のあえもの にく 肉じゃが シューアイス	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく 牛乳 わかさぎ 豚肉	ごはん 油 しろ 白ごま ごま油 じゃがいも さとう こんにやく シューアイス	みずな もやし 胡瓜 水菜 もやし 胡瓜 人参 たまねぎ いんげん	621 kcal 18.8 g 15.4 g
19	水		2/3コッペパン 		コロケ ブロッコリーサラダ や 焼きそば アーモンド小魚	ぶたにく あお 豚肉 青のり	2/3コッペパン さとう 砂糖 あぶら ちゅうやくめん 油 中華麺 アーモンド小魚	ブロッコリー 胡瓜 黄ピーマン もやし たまねぎ 人参 きやべつ	628 kcal 30.8 g 20.8 g
20	木		むぎ 麦ごはん 		えびシューマイ ごまごまサラダ なつやさい 夏野菜のカレー	ぎゅうにゅう えびシューマイ 牛乳 えびシューマイ ぶたにく チーズ	むぎ しろ 麦ごはん 黒ごま 白ごま あお じゃがいも 青じそドレッシング じゃがいも あぶら カレールー	きやべつ 胡瓜 コーン きやべつ 胡瓜 コーン かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ 人参 にんにく	648 kcal 19.2 g 21.8 g
21	金		こめこい 米粉入りパン 		チーズエッグ ビーフソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご チーズ 牛乳 たまご チーズ わかどりにく 若鶏肉	こめこい しろ 米粉入りパン ビーフン カシューナッツ あぶら ゼリー サイダー 砂糖	ちんげんさい たまねぎ にんじん 青梗菜 たまねぎ 人参 エリンギ もも パイン パナナ	656 kcal 22.1 g 20.9 g

★献立は都合により変更することがあります。