



8月・9月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	きょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	おも しょくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじょう
						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 ちょうじ からだの調子をととのえるもの みどり	
8/31	木	災害時の給食体験	きゅうきゅう 救給カレー	みず 水	かじつ 果実ヨーグルト アーモンド小魚 ジュース	ヨーグルト 小魚	ごはん じゃがいも 油 アーモンド ジュース	コーン 人参 玉ねぎ ぶなしめじ	640 kcal 11.6 g 27 g
1	金		コッパン	なっぱコロッケ カラフルあえ ビーンズチャウダー	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン 大豆 白手亡 脱脂粉乳 なま 生クリーム	コッパン コロッケ 油 白ごま じゃがいも マーガリン 小麦粉	きやべつ 胡瓜 赤ピーマン コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	710 kcal 24.3 g 28.8 g	
4	月		ごはん	さばのホイル焼き 中華風大豆のうま煮 きのこ汁 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖 豚肉 大豆 絹豆腐 はな 花かつお こんぶ 昆布	ごはん 油 砂糖	しょうが 生姜 ねぎ 人参 筍 ほ 干し椎茸 赤ピーマン 本しめじ えのきたけ ねぎ 梨	603 kcal 25.1 g 16 g	
5	火		ごはん	はるま 春巻き ばんさん 拌三絲 まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き 豚ひき肉 あか 赤みそ 絹豆腐	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん	きゅうり 胡瓜 人参 コーン しょうが 生姜 にんにく 干し椎茸 たま 玉ねぎ 筍 ねぎ	665 kcal 20.2 g 21.5 g	
6	水	★6年生 連合運動会	しゅく 食パン	オムレツ ひじきサラダ マカロニのトマトスープ ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ひじき ベーコン 白手亡	しゅく 食パン 砂糖 白ごま じゃがいも マカロニ オリーブ油 ジャム	ブロッコリー 人参 胡瓜 たま 玉ねぎ マッシュルーム セロリー トマト いんげん	628 kcal 23.2 g 20.3 g	
7	木	★6年生 連合運動会 予備日	ごはん	さけ 鮭のゴマネーズ焼き あおな 青菜と切り干し大根の浸し 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭 豚肉 みそ 味噌	ごはん マヨネーズ 白ごま さつまいも 突きこんにやく	こまつな 小松菜 きやべつ き ほう 干し椎茸 人参 大根 ねぎ	619 kcal 26.1 g 16.0 g	
8	金		コッパン	ハンバーグ ポイル野菜 ポテトスープ 国吉りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ハンバーグ	コッパン じゃがいも	ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 玉ねぎ きやべつ りんご	581 kcal 24.4 g 18.9 g	
11	月	★4年生 宿泊学習	ごはん	いわしの蒲焼き みず菜のおひたし もずくのおつゆ	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし もずく あぶら 油揚げ 味噌 煮干し	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま	しょうが 生姜 みず菜 きやべつ だいこん 大根 人参 えのきたけ	641 kcal 23.2 g 22.9 g	
12	火	★4年生 宿泊学習	けんりょう 減量ごはん	さかな 魚の甘みそかけ ほうれん草ともやしのあえもの いなりうどん	ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ 味噌 あぶら 油揚げ うるめ削り	ごはん でんぷん 油 砂糖 うどん	しょうが 生姜 ほうれん草 もやし たま 玉ねぎ 人参 ねぎ	641 kcal 24.5 g 25.8 g	
13	水		コッパン	豚肉のジャンロー 三色ナムル かきたま汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 卵 はな 花かつお こんぶ	コッパン 砂糖 ごま油 白ごま 麩 でんぷん 豆乳プリン	しょうが 生姜 たま 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜	642 kcal 28.1 g 23.6 g	
14	木		カレーライス	えびフリッター 胡瓜ともやしの胡麻あえ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 チーズ えびフリッター	むぎ 麦ごはん じゃがいも 油 カレー 白ごま	しょうが 生姜 たま 玉ねぎ 人参 胡瓜 もやし しょうが 生薑 みかん	707 kcal 21.3 g 24.1 g	
15	金		ごはん	げんげのから揚げ 青菜のゆばあえ 野菜の旨煮	ぎゅうにゅう 牛乳 げんげ あぶら 油揚げ うるめ削り	ごはん 油 湯葉 じゃがいも こんにやく 砂糖	ほうれん草 きやべつ 人参 筍 ごぼう ふき	610 kcal 21.9 g 18.4 g	
18	月	敬 老 の 日							
19	火	たかおか 高岡 食19丼	おしほ 塩もみ じゃがいもとわかめの味噌汁 果実ヨーグルト	しほ 塩もみ じゃがいもとわかめの味噌汁 果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 わかめ 味噌 煮干し ヨーグルト	ごはん 油 でんぷん 白ごま じゃがいも	たま 玉ねぎ 生椎茸 青梗菜 人参 筍 胡瓜 ねぎ きやべつ 生姜 えのきたけ	573 kcal 20.5 g 13.9 g	
20	水		2/3コッパン	えびシューマイ 野菜サラダ 焼きそば ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう 牛乳 えびシューマイ 豚肉 青のり粉	2/3コッパン 油 砂糖 中華麺	きゅうり 胡瓜 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ きやべつ ピーチシャーベット	592 kcal 22.8 g 17.3 g	
21	木		ごはん	ししやもフリッター 変わり漬け 八宝菜	ぎゅうにゅう 牛乳 ししやもフリッター 豚肉 いか うずら卵	ごはん 油 砂糖 でんぷん	きやべつ 胡瓜 人参 生姜 筍 せんぎり 干切りたくあん 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 青梗菜 ヤングコーン	589 kcal 21.7 g 18.3 g	
22	金		コッパン	フルーツヨーグルトあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 チーズ ヨーグルト	コッパン 油 砂糖 ワンタン	たま 玉ねぎ 人参 ピーマン りんご パイ かもも レーズン パナナ はくさい 白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ	594 kcal 22.5 g 18.3 g	
25	月	140周年 お祝い 献立	せきはん 赤飯	えびフライ 野菜サラダ 豆腐のすまし汁 お祝いゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 えびフライ 絹豆腐 わかめ こんぶ 昆布 花かつお	せきはん 赤飯 油 マカロニ 麩 ゼリー	きやべつ 胡瓜 人参 ねぎ コーン	617 kcal 22.3 g 17.5 g	
26	火		ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ きやべつときゅうりの昆布づけ かぼちゃの味噌汁 巨峰	ぎゅうにゅう 牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 こんぶ 昆布 油揚げ 煮干し 味噌	ごはん でんぷん 油 くるみ 砂糖	きやべつ 胡瓜 南瓜 たま 玉ねぎ ねぎ 巨峰	682 kcal 21.8 g 23.3 g	
27	水		こめい 米粉入りパン	タンドリーチキン ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかどりにく 若鶏肉 ヨーグルト	こめい 米粉入りパン 砂糖 油 アーモンド ゼリー サイダー	ごぼう 人参 胡瓜 きやべつ もも パイン パナナ	574 kcal 24.1 g 15.6 g	
28	木		ごはん	さんまの塩焼き ほうれん草と椎茸のおひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま 豚肉	ごはん 砂糖 じゃがいも 突きこんにやく	ほうれん草 きやべつ 人参 なま 生椎茸 玉ねぎ いんげん	655 kcal 24.1 g 21.5 g	
29	金		めき 秋の香りごはん	わかどりにく 若鶏肉の香味焼き 小松菜のごまあえ 手まり麩の漬汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ 若鶏肉 はな 花かつお こんぶ 絹豆腐	しょうゆ 醤油ごはん 突きこんにやく くり 栗 白ごま 麩	人参 本しめじ ねぎ しょうが 小松菜 もやし えのきたけ なめこ 玉ねぎ ねぎ	589 kcal 25.9 g 14.5 g	