

6月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

よくかんで食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食品名	血や肉になる赤の食品	ねつちから熱や力になる黄の食品	からだちよいととの体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質	行事食等
3/月	ごはん	牛乳	かにシユーマイ パンサンスー マーボーどうふ アップルシャーベット	豚肉 とうふ 赤みそ かにシユーマイ	ごはん はるさめ さとう でんぶん ごま油	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ りんご	678kcal 23.4g	
4/火	米粉入りパン	牛乳	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツボンチ	鶏肉 ヨーグルト かんてん	パン ゼリー サイダー 油	グリーンアスパラ キャベツ たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル	597 26.8	
5/水	ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが	牛乳 ひよこめ こうやどうふ 豚肉 ゆば	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	657 20.7	地場産品献立 ほうれん草
6/木	ミニコッペパン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ プチトマト 焼きそば	牛乳 オムレツ 豚肉 青のり	パン 油 さとう 中華めん	ブロッコリー きゅうり コーン プチトマト たまねぎ にんじん キャベツ	600 24.7	
7/金	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き こんにやくのきんぴら とうふときのこのみそ汁 干しプルーン	牛乳 鮭 豚肉 とうふ みそ	ごはん ごま油 さとう ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ えのきたけ なめこ ねぎ プルーン	623 29.4	かみかみ献立
10/月	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしひたし もずくととうふのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 もずく とうふ みそ	ごはん 油 さとう ごま油	にんにく しょうが こまつな もやし だいこん にんじん にら ごぼう ねぎ みかん	599 25.5	地場産品献立 こまつな
11/火	食パン	牛乳	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	牛乳 たまご わかめ ベーコン 脱脂粉乳 しるてぼう	パン 油 さとう ごま マーガリン こめこ じゃがいも チョコクリーム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	707 26.7	
12/水	小ごはん	牛乳	塩さば ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	牛乳 さば 豚肉 ひじき だいず 油揚げ	ごはん 油 さとう そうめん	にんじん コーン いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ アンデスメロン	687 32.6	
13/木	ごはん	牛乳	えびのチリソース煮 ゆで野菜 中華風たまごスープ	牛乳 えび 豚肉 たまご わかめ	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも ごま油	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん しょうが たけのこ もやし ねぎ たまねぎ	614 25.4	
14/金	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すきやき煮 ぶどうゼリー	牛乳 わかさぎ 牛肉 とうふ	ごはん でんぶん 油 じゃがいも ふ さとう ゼリー	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ 切干大根	680 24.9	地場産品献立 ほうれん草
17/月	ごはん	牛乳	かきあげ丼 きゅうりのキャベツの塩もみ すまし汁 青りんごゼリー	牛乳 だいず たまご とうふ	ごはん こむぎこ 油 さとう でんぶん ふ ゼリー	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり しめじ しいたけ ねぎ	632 20.1	高岡食19丼献立 「かき揚げ丼」
18/火	コッペパン	牛乳	あらびきウインナー コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	牛乳 ウインナー わかめ 豆乳プリン	パン じゃがいも マーガリン	コーン にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	663 22.4	
19/水	ごはん	牛乳	がんものふくめ煮 くきわかめのきんぴら 豚汁	牛乳 がんもどき くきわかめ 豚肉 みそ	ごはん さとう ごま油 ごま さつまいも	にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ ごぼう	623 21.3	
20/木	食パン	牛乳	若鶏肉の香味焼き フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト しるてぼう	パン ごま油 じゃがいも マカロニ さとう	ねぎ しょうが りんご パイン みかん もも レーズン パナナ たまねぎ しめじ にんじん セロリ トマト いんげん	665 30.1	
21/金	ごはん	牛乳	赤魚のたれがけ ほうれん草とえのきたけのごまみそあえ 太きゅうり汁 ビーチシャーベット	牛乳 赤魚 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 油 ごま さとう	しょうが ほうれん草 キャベツ えのきたけ 太きゅうり たまねぎ にんじん もも	642 25.3	郷土食献立 「太きゅうり汁」
24/月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め だんご入りごまみそ汁 オレンジ	牛乳 いわし とうふ みそ 豚肉	ごはん だんご ごま ごま油 油	にんにく 切干大根 にんじん にら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	669 26.8	
25/火	食パン	牛乳	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ ジャム	牛乳 ベーコン たまご	パン コロッケ 油 でんぶん ジャム	こまつな キャベツ 赤ピーマン たまねぎ トマト レタス	599 19.3	高岡元気コロッケ献立
26/水	麦ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 だいず とうふハンバーグ	ごはん 油 さとう カレー	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん にんにく たまねぎ ピーマン	720 29.9	
27/木	小ごはん	牛乳	フライヨーザ 野菜のナムル 五目ラーメン メロンゼリー	牛乳 豚肉 フライヨーザ	ごはん 油 さとう ごま油 中華めん ゼリー	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが メンマ ねぎ キャベツ きくらげ	658 19.0	
28/金	ごはん	牛乳	さわらのごまだれがけ 煮豆 みそ汁 冷凍パン	牛乳 さわら きんときまめ 油揚げ みそ	ごはん ごま さとう でんぶん	だいこん にんじん ねぎ パン	706 31.7	

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
魚

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピも参考にしてください。



【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ・黒さくらげ

650kcal
24.0g