

7月

## 予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

衛生に気を付けよう

ひょう 日曜	しゅく 主食	ぎゅう 牛乳	ふしよくめい 副食名	ちにく 血や肉になる 赤い食品	ねつ ちから 熱や力になる 黄の食品	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える みどり 緑の食品	エネルギー たんぱく質	ぎょうじく とう 行事食 等
1/月	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き ビーフソテー にらたま汁 アンデスメロン	牛乳 さば たまご とうふ みそ	ごはん ビーフン ごま油 でんぶん	キャベツ にんじん きくらげ ピーマン しょうが にら たまねぎ メロン	636kcal 25.5g	
2/火	コッペ パン	牛乳	さけのパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉のみそシチュー	牛乳 さけ とりにく 鶏肉 しろてぼう だしふんにゅう 脱脂粉乳 みそ	パン パン粉 油 じゃがいも さとう 米粉 マーガリン オリーブ油	にんにく きゅうり 赤ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	632 33.0	
3/水	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれかけ 青菜ともやしのひたし さつま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 揚げだし豆腐 豚肉 みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん さつまいも ゼリー	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ だいこん	646 21.0	地場産品献立 「ほうれん草」
4/木	コッペ パン	牛乳	しやものフライ ブロッコリーのソテー キャベツのもちもちスープ ヨーグルト	牛乳 しやも ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	パン 油 マーガリン だんご	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ しめじ たまねぎ	658 25.4	
5/金	ごはん	牛乳	星形オムレツ こまつなと切干大根のひたし 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 オムレツ 油揚げ	ごはん ごま そうめん ゼリー	こまつな キャベツ 切干大根 たまねぎ にんじん しいたけ オクラ	609 19.5	七夕献立
8/月	ごはん	牛乳	ひよこ豆のみそがらめ もやしときゅうりのしょうがあえ きのこのすまし汁 豆乳プリン	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 みそ わかめ 豆乳プリン	ごはん でんぶん 油 さとう ふ	もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ にんじん ねぎ	656 19.6	
9/火	食パン	牛乳	焼きハンバーグ 豆いろいろサラダ ポテトスープ チョココリウム	牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 だいず 赤いんげん ベーコン	パン さとう ごま じゃがいも チョコクリーム	きゅうり えだ豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム	697 30.2	
10/水	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ いんげんのごまあえ 太きゅうりのそぼろ煮	牛乳 いか みそ とりにく 鶏肉	ごはん でんぶん ごま さとう 油	いんげん キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しいたけ 太きゅうり	669 25.9	郷土食 献立 「太きゅうりのそぼろ煮」
11/木	米粉入り パン	牛乳	あらびきウィンナー こまつなのオイスター炒め たまごとコーンのスープ すいか	牛乳 ウィンナー たまご	パン 油 でんぶん	たまねぎ こまつな まいたけ 赤ピーマン コーン パセリ すいか	617 25.1	地場産品献立 「こまつな」
12/金	ごはん	牛乳	さわらの豆板醤焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 ピーチシャーベット	牛乳 さわら ひじき だいず みそ 豚肉	ごはん ごま油 油 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん ねぎ もも	632 27.8	
16/火	ミニコッペ パン	牛乳	若鶏肉のレモン焼き ほうれん草のコーンあえ ナスとトマトの Pasta 干しブルーン	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン スパゲティ 油 さとう	ほうれん草 キャベツ コーン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく パセリ ブルーン	635 28.6	
17/水	ごはん	牛乳	えびシューマイ パンサンスー マーボー豆腐 冷凍みかん	牛乳 えびシューマイ 豚肉 赤みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 でんぶん	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 みかん	685 23.6	
18/木	ごはん	牛乳	赤魚の立田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 赤魚 豚肉	ごはん でんぶん 油 ごま油 じゃがいも さとう ごま 油	しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ にんにく	639 24.9	
19/金	ごはん	牛乳	高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト とうふのすまし汁 カスタードプリン	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	ごはん 油 さとう でんぶん ごま ふ じゃがいも プリン	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん たけのこ ねぎ	665 23.1	たかおか食19丼献立 「高岡野菜のスタミナ豚丼」
22/月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレー たまごのベーコン巻き ごまごまサラダ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	むぎごはん 油 カレールー ごま さとう じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー	691 21.3	
23/火	食パン	牛乳	鶏肉の香り揚げ 荳わかめのサラダ フルーツポンチ チーズ	牛乳 鶏肉 荳わかめ チーズ かんとん	パン でんぶん 油 さとう ごま 油 ゼリー サイダー	しょうが きゅうり にんじん コーン みかん もも パイン	683 26.5	

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

中学年基準

650kcal

24.0g

【今月の地場産食材】

ほうれん草・小松菜・生しいたけ・黒きくらげ