

8,9月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

しっかり朝ご飯を食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食品名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	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
28/水	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油あげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま ごま油	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しめじ	595kcal 26.1g	
29/木	コッペパン	牛乳	ししゃものフライ えだまめ ミネストローネ なし	牛乳 ししゃもフライ ベーコン しろてぼう	パン 油 マカロニ さとう オリーブ油	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト いんげん なし	626 25.5	
30/金	小麦ごはん	牛乳	オムレツ ひじきサラダ キーマカレー	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき だいず	麦ごはん 油 さとう ごま カレールー	ブロッコリー キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	680 26.8	
2/月	ごはん	牛乳	ひよこ豆のみそがらめ しそごまあえ そうめん汁	牛乳 ひよこまめ こうやどうふ みそ 油あげ	ごはん でんぶん 油 さとう ごま そうめん	キャベツ きゅうり しそ粉 しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん	660 21.5	
3/火	米入りパン	牛乳	なっばコロッケ 切り干し大根のサラダ フルーツポンチ	牛乳 かんてん	パン さとう 油 なっばコロッケ ごま ゼリー サイダー	切り干し大根 きゅうり もやし りんご パイン みかん もも	667 20.6	「なっばコロッケ」献立
4/水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き 変わり漬け カレースープ カスタードプリン	牛乳 さけ 豚肉 みそ しろてぼう	ごはん さとう マーガリン 油 プリン	たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり たくあん しょうが しめじ にんじん	630 28.5	
5/木	コッペパン	牛乳	いわしのなしソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンスープ メロンゼリー	牛乳 いわし ベーコン	パン オリーブ油 こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ にんにく なし	615 24.5	
6/金	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め とうがンのみそ汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 油あげ とうふハンバーグ みそ ふりかけ	ごはん でんぶん 油 さとう	こまつな まいたけ しいたけ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	613 27.4	郷土食献立 「とうがンのみそ汁」
9/月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 春雨のごま酢あえ マーボーどうふ	牛乳 豚肉 厚焼きたまご わかめ とうふ 赤みそ	ごはん 油 春雨 ごま ごま油 さとう でんぶん	きゅうり にんじん しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	658 24.3	
10/火	食パン	牛乳	いかのだいずのごまがらめ ポイルやさい ワンタンスープ	牛乳 いか だいず ベーコン	パン ごま でんぶん 油 さとう じゃがいも ワンタン	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ きくらげ	616 27.8	
11/水	ごはん	牛乳	豚肉のピリ辛炒め 小松菜とキャベツのひたし かぼちゃのみそ汁 アップルシャーベット	牛乳 豚肉 油あげ みそ	ごはん ごま油 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン にんじん かぼちゃ こまつな しめじ ねぎ りんご	628 25.4	
12/木	ミニコッペパン	牛乳	あらびきウインナー ブロッコリーのコーンあえ 焼きそば	牛乳 ウインナー 豚肉 青のり	パン 中華めん 油	ブロッコリー きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん キャベツ	638 25.1	
13/金	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 青菜のなっとうあえ 豆乳汁	牛乳 わかさぎ なっとう 鶏肉 とうふ 豆乳 みそ	ごはん 油 さとう じゃがいも でんぶん	ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう	594 27.4	
17/火	食パン	牛乳	肉だんごのたれづけ 豆いろいろサラダ お月見スープ お月見ゼリー	牛乳 肉だんご ひよこまめ だいず 鶏肉	パン さとう 油 だんご ゼリー	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ えだまめ	615 23.7	お月見献立
18/水	ごはん	牛乳	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら さつま汁 冷凍みかん	牛乳 がんも 茎わかめ 鶏肉 みそ ベーコン	ごはん さつまいも さとう 油 ごま	にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ みかん	692 24.2	
19/木	ごはん	牛乳	高岡野菜の五目あんかけ丼 ゆでブロッコリー かきたまスープ	牛乳 ホキ たまご とうふ	ごはん でんぶん 油 さとう	にんじん たまねぎ 黄ピーマン しいたけ ブロッコリー ほうれん草	569 25.1	高岡食19并献立 「高岡野菜の五目あんかけ丼」
20/金	ごはん	牛乳	さばの甘みそかけ 野菜のこんぶづけ じゃがいものそばろ煮	牛乳 さば みそ こんぶ 豚肉	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし いんげん	621 26.6	
24/火	コッペパン	牛乳	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ポークビーイズ	牛乳 たまご ヨーグルト 豚肉 だいず	パン じゃがいも さとう オリーブ油	コーン にんじん たまねぎ りんご パイン みかん もも レーズン マッシュルーム いんげん	634 26.8	
25/水	小ごはん	牛乳	秋野菜のかきあげ 青菜のごまひたし 五目うどん ピーチシャーベット	牛乳 だいず 鶏肉 油あげ たまご	ごはん さつまいも ごま こむぎこ 油 うどん	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ しめじ しいたけ ねぎ もも	662 22.8	
26/木	食パン	牛乳	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー チョコレートクリーム	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ベーコン	パン オリーブ油 こむぎこ ごま じゃがいも マカロニ マーガリン チョコレート	きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ コーン 赤ピーマン 黄ピーマン	687 29.4	
27/金	ごはん	牛乳	魚の立田あげ 青菜とコーンのひたし 野菜のうま煮	牛乳 しいら 鶏肉 油あげ	ごはん でんぶん 油 じゃがいも さとう	こまつな キャベツ たけのこ コーン にんじん しょうが	673 32.2	
30/月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 きのことうふのみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 油あげ ひじき だいず とうふ みそ	ごはん 油 さとう	いんげん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	682 34.3	地場産品献立の日 しいたけ

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

【今月の地場産食材】 小松菜・生しいたけ

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