令和7年　　**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

日	曜日	主食	牛乳	副食名	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 脂質	行事食 等
1	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 米粉シチュー	牛乳 鮭🐟 とり肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	パン パン粉 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 米粉	パセリ 赤ピーマン とうもろこし きゃべつ ブロッコリー にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	628 kcal 32.7 g 21.3 g	
2	水	ごはん	牛乳 ▲	あげだしどうふのごまだれかけ 三色ひたし 豚汁	牛乳 あげだしどうふ 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま 油 でんぷん さつまいも	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ 大根 こんにゃく	584 kcal 19.6 g 16.3 g	地場産品の日 （ほうれん草）
3	木	米粉入りパン	牛乳 ▲	あらびきウインナー 小松菜のオイスターいため 卵とコーンのスープ　すいか	牛乳 ウインナー 卵	米粉 パン 油 でんぷん	玉ねぎ 小松菜 まいたけ 赤ピーマン とうもろこし すいか	619 kcal 25.2 g 26.3 g	地場産品の日 （小松菜）
4	金	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	牛乳 ひよこ豆 高野どうふ みそ わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 ふ	もやし きゅうり にんじん しょうが なめこ しめじ ねぎ	559 kcal 18.6 g 15.3 g	
7	月	ごはん	牛乳 ▲	星型オムレツ 小松菜と切りぼし大根のひたし 七夕汁　七夕ゼリー	牛乳 オムレツ 油あげ	米 ごま そうめん ゼリー	小松菜 きゃべつ 切りぼし大根 にんじん オクラ ねぎ しいたけ	609 kcal 19.5 g 15.6 g	七夕こんだて
8	火	コッペパン	牛乳 ▲	いかのかりんあげ くきわかめのサラダ きゃべつのもちもちスープ	牛乳 いか くきわかめ ベーコン	パン でんぷん 油 さとう ごま 白玉団子	きゅうり にんじん とうもろこし きゃべつ 玉ねぎ しめじ	644 kcal 28.8 g 21.9 g	
9	水	ごはん	牛乳 ▲	えびシューマイ🐟 バンサンスー マーボーどうふ	牛乳 えびシューマイ🐟 豚肉 赤みそ とうふ トウバンジャン	米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 でんぷん	きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ	644 kcal 22.8 g 18.3 g	
10	木	食パン	牛乳 ▲	とり肉の香りあげ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳 とり肉 寒天	パン でんぷん 米粉 油 ゼリー サイダー 砂糖	しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン きゃべつ もやし パイン もも バナナ	602 kcal 22.6 g 19.3 g	【5年生トースターランチ】 5年生のみ チョコソースが付きます
11	金	ごはん	牛乳 ▲	さわらのたれがけ🐟 ひじきの炒り煮 みそ汁　メロンゼリー	牛乳 さわら🐟 ひじき ぶた肉 大豆 みそ	米 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが こんにゃく にんじん 枝豆 玉ねぎ えのき ねぎ メロン	606 kcal 28.5 g 16.1 g	
14	月	ごはん	牛乳 ▲	ししゃものフライ しそあえ 太きゅうりのそぼろ煮　ブルーベリーゼリー	牛乳 ししゃもフライ とり肉	米 油 砂糖 でんぷん ゼリー	きゅうり きゃべつ にんじん しょうが 太きゅうり こんにゃく しいたけ ブルーベリー	634 kcal 20.6 g 16.8 g	郷土食献立 「太きゅうりのそぼろ煮」
15	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	牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	578 kcal 27.7 g 20.1 g	
16	水	ごはん	牛乳 ▲	さばのトウバンジャン焼き🐟 ビーフンソテー けんちん汁	牛乳 さば🐟 トウバンジャン とうふ	米 ごま油 ビーフン 油	しょうが にんにく ピーマン きゃべつ にんじん きくらげ 大根 ごぼう ねぎ	629 kcal 26.0 g 20.1 g	
17	木	ごはん	牛乳 ▲	赤魚の立田あげ🐟 ナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 赤魚🐟 豚肉 トウバンジャン	米 でんぷん 米粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ しらたき しめじ ねぎ	637 kcal 24.8 g 18.4 g	
18	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 トウバンジャン とうふ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも ふ プリン	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ 小松菜 にんじん たけのこ しめじ	652 kcal 22.9 g 21.2 g	高岡食19丼こんだて 「高岡野菜のスタミナ豚丼」
22	火	ミニコッペパン	牛乳 ▲	とり肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーンあえ ナスとトマトのパスタ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 米粉 でんぷん マーマレード 油 スパゲティ 砂糖	ほうれん草 きゃべつ とうもろこし にんにく 玉ねぎ なす トマト しめじ	617 kcal 25.8 g 20.4 g	
							中学年基準	650 kcal 27.0 g 18.0 g	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。 魚🐟

高岡市の公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピもぜひご覧ください。

【今月の地場産食材】 ほうれん草、小松菜、太きゅうり、生椎茸、黒きくらげ、きゃべつ、玉ねぎ