

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	からだ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
8月29日	金	麦ごはん	牛乳	オムレツ 海そうサラダ キーマカレー	牛乳 オムレツ わかめ ぶた肉 大豆	米 麦 油 さとう カレー粉	きゃべつ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ ピーマン	673 kcal 25.6 g 25.4 g	
9月1日	月	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いため 冬瓜のみそ汁	牛乳 とうふハンバーグ ぶた肉 油あげ みそ	米 油 でんぶん	まいたけ 小松菜 玉ねぎ 冬瓜 にんじん しいたけ ねぎ	590 kcal 26.0 g 18.3 g	郷土食献立 「冬瓜のみそ汁」
2日	火	コッペパン	牛乳	ししゃものフライ 枝豆 ミネストローネ 梨	牛乳 ししゃもフライ とり肉 白いんげん豆	パン 油 マカロニ オリーブ油 さとう	枝豆 玉ねぎ にんじん しめじ トマト 梨	596 kcal 25.6 g 21.7 g	
3日	水	ごはん	牛乳	厚焼き卵 ひじきのいため煮 じゃがいもそぼろ煮	牛乳 厚焼き卵 ひじき とり肉 大豆 油あげ ぶた肉	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	にんじん とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく	640 kcal 23.8 g 17.7 g	
4日	木	米粉入りパン	牛乳	いかと大豆のごまがらめ ボイル野菜 ワントンスープ	牛乳 いか 大豆 ぶた肉	米粉入りパン ごま 油 でんぶん じゃがいも さとう ワンタン	玉ねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ	630 kcal 30.1 g 21.3 g	
5日	金	ごはん	牛乳	さばの甘みそかけ 小松菜と切干大根のひたし にらたま汁	牛乳 さば みそ 卵 とうふ	米 さとう ごま でんぶん	しょうが にんじん 小松菜 きゃべつ 切干大根 玉ねぎ にら	612 kcal 27.6 g 20.3 g	地場産品の日 (小松菜)
8日	月	ごはん	牛乳	ぶた肉としらたきのピリ辛いため しそごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 トウバンジャン 油あげ みそ	米 油 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ しらたき きゃべつ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ	594 kcal 24.3 g 17.8 g	
9日	火	コッペパン	牛乳	いわしのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 いわし とり肉	パン でんぶん 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ トマト きゅうり にんにく ブロッコリー とうもろこし にんじん しめじ	587 kcal 25.4 g 23.4 g	
10日	水	ごはん	牛乳	ひよこ豆のみそがらめ 野菜のごまみそ そうめん汁	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油あげ	米 でんぶん 油 ごま さとう そうめん	きゅうり きゃべつ にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	655 kcal 21.3 g 19.8 g	【パースデーランチ】 8、9が誕生日の人に チョコクレープが付きます
11日	木	2/3コッペパン	牛乳	あらびきウインナー カラフルあえ 焼きそば	牛乳 ウインナー ぶた肉 青のり	パン ごま 中華めん 油	ブロッコリー きゅうり にんじん 黄ピーマン もやし 玉ねぎ きゃべつ	640 kcal 25.0 g 26.8 g	
12日	金	ごはん	牛乳	わかさぎのなんばんづけ 青菜のなっとうあえ 豆乳汁	牛乳 わかさぎ なっとう 豆乳 みそ とり肉 油あげ	米 でんぶん 油 さとう じゃがいも	きゃべつ ほうれん草 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	600 kcal 27.3 g 16.6 g	
16日	火	食パン	牛乳	なっばコロッケ ひじきサラダ フルーツポンチ	牛乳 ひじき みそ 寒天	パン コロッケ ごま 油 さとう ゼリー サイダー	ブロッコリー きゃべつ とうもろこし もも パイン バナナ りんご	638 kcal 18.8 g 21.5 g	高岡コロッケの日
17日	水	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き もやしのひたし カレースープ カスタードプリン	牛乳 さけ みそ 大豆 とり肉	米 マーガリン さとう プリン	玉ねぎ きゃべつ ピーマン もやし にんじん きゅうり しょうが しめじ	614 kcal 30.5 g 15.3 g	
18日	木	ごはん(丼)	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 ヨーグルト	牛乳 ホキ とうふ 卵 ヨーグルト	米 でんぶん さとう 油	にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン しいたけ きくらげ ほうれん草	609 kcal 25.5 g 17.1 g	【6年 食19丼 ランチ】 高岡食19丼 「高岡野菜の五目あんかけ丼」
19日	金	ごはん	牛乳	えびシューマイ 春雨のごま酢あえ マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ わかめ ぶた肉 とうふ 赤みそ トウバンジャン	米 春雨 さとう ごま ごま油 油 でんぶん	きゅうり にんじん しょうが にんにく ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	631 kcal 23.4 g 17.9 g	
22日	月	ごはん	牛乳	がんものふくめ煮 くきわかめのきんぴら さつま汁	牛乳 がんもどき くきわかめ ぶた肉 みそ トウバンジャン とり肉	米 さとう ごま 油 さつまいも	こんにゃく にんじん 大根 しめじ めざし	629 kcal 23.5 g 18.6 g	
24日	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	牛乳 卵 大豆 とり肉 油あげ	米 さつまいも 油 ごま 小麦粉 うどん	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 きゃべつ しめじ しいたけ ねぎ	619 kcal 21.2 g 18.3 g	
25日	木	食パン	牛乳	ガーリックチキン 豆いろいろサラダ コーンチャウダー	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	パン オリーブ油 油 さとう ひよこ豆 マカロニ 小麦粉 マーガリン じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 枝豆 にんじん きゅうり とうもろこし	630 kcal 30.8 g 23.3 g	【2年トースターランチ】 2年生のみ チョコソースが付きます
26日	金	ごはん	牛乳	しいらのカレーあげ 三色ひたし 野菜のうま煮	牛乳 しいら とり肉 厚あげ	米 でんぶん 油 さとう ごま じゃがいも	もやし にんじん きゃべつ こんにゃく たけのこ ふき	635 kcal 29.9 g 16.8 g	
29日	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 変わりづけ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 さば わかめ 油あげ みそ	米 ごま	きゃべつ きゅうり たくあん 大根 しょうが 大根 えのきたけ	615 kcal 29.2 g 21.8 g	
30日	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 ポークビーンズ	牛乳 卵 ヨーグルト ぶた肉 大豆	パン レーズン さとう じゃがいも オリーブ油	とうもろこし 玉ねぎ バナナ りんご パイン もも にんじん しめじ	623 kcal 26.0 g 19.4 g	