



6月予定献立表

高岡市立高陵小学校

日 期	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉のもとになるもの	肉、魚から 熱や力のもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	
					あか	き	みどり	
2月	1年生 校外学習	コッパン▲	▲	• あらびきウィンナー • コーンポテト▲ • 野菜スープ	牛乳▲ ウィナー わかめ	コッパン▲ じゃがいも マーガリン▲	にんじん 玉ねぎ もやし コーン 干しいたけ	561 kcal 21.2 g 24.1 g
3火	3年生 校外学習	ごはん	▲	• げんげの唐揚げ • ほうれん草とえのきのごまみそ • すまし汁	牛乳▲ わかめ げんげの唐揚げ	ごはん 油 ごま 砂糖 麩	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ えのきだけ	602 kcal 24.2 g 21.8 g
4水	かみかみ 献立	ごはん	▲	• 塩さば • こんにゃくのきんぴら • 豆腐ときこのみそ汁	牛乳▲ さば 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 生しいたけ なめこ えのきだけ	631 kcal 30.5 g 22.2 g
5木	6年生 運動会	ごはん	▲	• 肉シューマイ • パンサンスー • 麻婆豆腐	牛乳▲ 豚肉 肉シューマイ 豆腐	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぷん	にんじん きゅうり ねぎ コーン しょうが 玉ねぎ にんにく 干しいたけ	642 kcal 22.1 g 18.4 g
6金	2/3 コッパン▲	▲	▲	• オムレツ● • ブロッコリーサラダ • 焼きそば	牛乳▲ オムレツ● 豚肉 青のり	コッパン▲ 油 中華めん 砂糖	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	590 kcal 24.5 g 20.0 g
9月	2年生 校外学習	ごはん	▲	• 豚肉としらたきのピリ辛炒め • 小松菜ともやしの浸し • もずくと豆腐のみそ汁(■)・アンデスメロン	牛乳▲ 豚肉 もずく(■) 豆腐	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん 大根 いら ごぼう 小松菜 もやし にんにく ねぎ しょうが 薫くらげ メロン	577 kcal 25.4 g 15.4 g
10火	高岡 食19丼	ごはん	▲	• かき揚げ丼● • きゅうりとキャベツの塩もみ • きのこ汁 • ヨーグルト▲	牛乳▲ 卵● 大豆 鶏肉 豆腐 ヨーグルト▲	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ ごぼう コーン しめじキャベツ きゅうり 生しいたけ ねぎ	625 kcal 23.2 g 16.9 g
11水	減量ごはん	▲	▲	• 鮭のごまマヨネーズ焼き● • ひじきの炒り煮 • そうめん汁 • 冷凍みかん	牛乳▲ 鮭 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ	ごはん ごま 砂糖 マヨネーズ● 油 こんにゃく そうめん	にんじん コーン マヨネーズ● 干しいたけ ねぎ 冷凍みかん	677 kcal 31.4 g 22.2 g
12木	地場産品 献立 (ほうれん草)	ごはん	▲	• わかさぎの南蛮漬け • 青菜と切干大根のひたし • すき焼き煮 • ぶどうゼリー	牛乳▲ わかさぎ 豚肉 豆腐	ごはん でんぷん 麩 米粉 じゃがいも 砂糖 油 こんにゃく ぶどうゼリー	にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ 切干大根	692 kcal 26.0 g 18.6 g
13金	食パン▲	▲	▲	• コーンエッグ● • 海藻サラダ • 米粉シチュー▲	牛乳▲ 卵● わかめ ベーコン 大豆 脱脂粉乳▲	食パン▲ 油 砂糖 ごま じゃがいも マーガリン▲ 米粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	609 kcal 25.6 g 23.0 g
16月	米粉入り パン▲	▲	▲	• タンドリーチキン▲ • チンゲンサイとベーコンソテー • フルーツポンチ	牛乳▲ 鶏肉 ヨーグルト▲ ベーコン	ごはん 米粉入りパン▲ 油 カクテルゼリー 砂糖	にんじん チンゲンサイ もやし キャベツ もも缶 パン缶 りんご缶 パナナ	620 kcal 27.3 g 17.0 g
17火	地場産品 献立 (生しいたけ)	ごはん	▲	• 魚のカレー揚げ • ゆで野菜 • 卵の中華風豆腐汁●	牛乳▲ さば 鶏肉 豆腐 卵●	ごはん でんぷん 油 じゃがいも ごま油	にんじん ブロッコリー 白菜 生しいたけ しょうが	666 kcal 27.2 g 24.9 g
18水	4年生 校外学習	ごはん	▲	• 揚げがらめ • 青菜の和えもみ • 団子入りみそ汁	牛乳▲ 高野豆腐 ひよこ豆 大豆 豆腐	ごはん でんぷん 米粉 油 砂糖 じゃがいも 白玉団子	にんじん ごぼう ほうれん草 キャベツ	690 kcal 23.4 g 19.4 g
19木	5年生 宿泊学習	ごはん	▲	• がんものきめ煮 • 茎わかめのきんぴら • 豚汁	牛乳▲ 茎わかめ がんもどき 豚肉	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま ごま油 さつまいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	626 kcal 21.1 g 18.5 g
20金	5年生 宿泊学習	食パン▲	▲	• 若鶏肉の香味焼き • フルーツあえ • ミネストローネ	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン	食パン▲ マカロニ ごま油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ トマト缶 もも缶 りんご缶 パイン缶 パナナ	605 kcal 26.6 g 18.2 g
23月	食パン▲	▲	▲	• 高岡元気コロッケ▲ • 野菜とベーコンのソテー • トマトとレタスの卵スープ●	牛乳▲ ベーコン 卵●	食パン▲ 油 高岡元気コロッケ▲ でんぷん	小松菜 トマト 玉ねぎ キャベツ レタス もやし	566 kcal 19.2 g 25.9 g
24火	郷土食 献立	ごはん	▲	• 鯖のごまだれかけ • 煮豆 • 太きゅうり汁	牛乳▲ 鯖 金時豆 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま でんぷん	にんじん 太きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	661 kcal 29.6 g 18.4 g
25水	麦ごはん	▲	▲	• 豆腐ハンバーグ • ガーリックサラダ • キーマカレー▲	牛乳▲ 鶏肉 豆腐ハンバーグ 大豆	麦ごはん 砂糖 油 カレールウ▲	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン ピーマン にんにく 玉ねぎ	691 kcal 29.0 g 24.6 g
26木	ごはん	▲	▲	• いわしのみぞれ煮 • 切干大根の中華炒め • 肉じゃが	牛乳▲ ベーコン いわしのみぞれ煮 豚肉	ごはん ごま油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん にんにく 切干大根 いら エリンギ 玉ねぎ	608 kcal 21.8 g 16.4 g
27金	コッパン▲	▲	▲	• 魚のマリネ • きゅうりのごま浸し • いらたまスープ●	牛乳▲ しいら 卵●	コッパン▲ 油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり キャベツ いら	589 kcal 29.2 g 24.7 g
30月	減量ごはん	▲	▲	• フライぎょうざ • 野菜のナムル • 五日ラーメン	牛乳▲ 豚肉 フライぎょうざ	ごはん 油 砂糖 ごま油 中華めん	にんじん 小松菜 もやし にんにく メンマ しょうが キャベツ	603 kcal 18.8 g 19.1 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■

(■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。