



7月予定献立表

高岡市立高陵小学校

日	曜日	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 あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	火	じばさんびん 地場産品 献立 (ほうれん草)	ごはん		あげだし豆腐のごまだれかけ ・三色ひたし ・豚汁	牛乳▲ 豚肉 あげだし豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも こんにゃく	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ 大根	584 kcal 19.6 g 16.3 g
2	水		ごはん		・ひよこ豆のみそがらめ ・もやしときゅうりの生姜和え ▲ ・きのこのすまし汁	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 わかめ	ごはん でんぷん 米粉 油 砂糖 麩	にんじん もやし なめこ きゅうり しょうが しめじ ねぎ	561 kcal 18.8 g 15.3 g
3	木	たなばた 七た こなたで 献立	ごはん		・星型オムレツ● ・小松菜と切干大根の浸し ▲ ・七た汁 ・七たゼリー	牛乳▲ 油揚げ オムレツ●	ごはん ごま そうめん 七たゼリー	にんじん 小松菜 オクラ キャベツ 切干大根 玉ねぎ 干しいたけ	609 kcal 19.5 g 15.6 g
4	金		食パン▲		・ハンバーグ ・豆いろいろサラダ ▲ ・ポテトスープ	牛乳▲ ひよこ豆 ハンバーグ ベーコン 赤いんげん豆 大豆	食パン▲ 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	578 kcal 27.7 g 20.1 g
7	月		コッパン▲		・いかのかりん揚げ■ ・莖わかめのサラダ ▲ ・キャベツのもちもちスープ	牛乳▲ いか■ ベーコン 莖わかめ	コッパン▲ でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま 白玉団子	にんじん きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	603 kcal 26.8 g 21.5 g
8	火	じばさんびん 地場産品 こなたで 献立 (小松菜)	ごはん		・あらびきウィンナー ・小松菜のオイスター炒め ▲ ・かきたま汁 ● ・すいか	牛乳▲ ウィンナー 卵●	ごはん 油 でんぷん 麩	にんじん 小松菜 玉ねぎ まいたけ 赤ピーマン すいか	619 kcal 21.4 g 22.8 g
9	水		ごはん		・鯖のたれがけ ・ひじきの炒り煮 ▲ ・みそ汁	牛乳▲ 鯖 豚肉 ひじき 大豆	ごはん でんぷん こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが 枝豆 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	606 kcal 28.5 g 16.1 g
10	木		ごはん		・えびシューマイ●■ ・パンサンスー ▲ ・マーボー豆腐	牛乳▲ 豚肉 えびシューマイ●■ 豆腐	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 油	にんじん きゅうり コーン しょうが ねぎ にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	644 kcal 22.8 g 18.3 g
11	金		米粉入り パン▲		・鶏肉の香り揚げ ・野菜ソテー ▲ ・フルーツポンチ	牛乳▲ 鶏肉	米粉入りパン▲ 油 でんぷん 米粉 りんごゼリー	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし 赤ピーマン もも田 パイナップル バナナ	637 kcal 24.9 g 19.5 g
14	月		コッパン▲		・鮭のパン粉焼き ・ドレッシングサラダ ▲ ・米粉シチュー▲	牛乳▲ 鮭 鶏肉 大豆 脱脂粉乳▲	コッパン▲ パン粉 オリーブ油 油 米粉 砂糖 マーガリン▲ じゃがいも	にんじん 赤ピーマン パセリ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	628 kcal 32.7 g 21.3 g
15	火		ごはん		・鯖の豆板醤焼き ・ピーフソテー ▲ ・けんちん汁	牛乳▲ 鯖 豆腐	ごはん ごま油 ピーフン	にんじん ごぼう しょうが にんにく ねぎ キャベツ ピーマン 黒きくらげ 大根	629 kcal 26.0 g 20.1 g
16	水		ごはん		・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 油 じゃがいも ごま油 でんぷん 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん きゅうり ねぎ しょうが しめじ もやし にんにく 玉ねぎ	637 kcal 24.8 g 18.4 g
17	木	たかおか 高岡 しょういっどん 食19丼	ごはん		・高岡野菜のスタミナ豚丼 ・フライドポテト ▲ ・豆腐のすまし汁 ・カスタードプリン●▲	牛乳▲ 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 麩 油 でんぷん じゃがいも カスタードプリン●▲	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 生しいたけ たけのこ しめじ ねぎ	652 kcal 22.9 g 21.2 g
18	金		2/3 コッパン▲		・鶏肉のマーマレードソースかけ ・ほうれん草のコーン和え ▲ ・なすとトマトのパスタ	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン	コッパン▲ でんぷん 米粉 油 マーマレード スパゲティ 砂糖	ほうれん草 キャベツ コーン にんにく なす トマト しめじ 玉ねぎ	618 kcal 25.9 g 20.4 g
22	火	まうじやく 郷土食 こなたで 献立	ごはん		・ししゃものフライ ・しそあえ ▲ ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ 鶏肉 ししゃもフライ	ごはん 油 でんぷん 砂糖 こんにゃく ブルーベリーゼリー	にんじん きゅうり キャベツ しょうが 太きゅうり 玉ねぎ 生しいたけ	634 kcal 20.6 g 16.8 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・もすくに混入している場合があります。