

					D.He. I.	O万 了定献立衣 		高岡市立千鳥小学校	
υ H	曜で日	ぎょうじ 行事	上東しょく	きゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	かりはくひか 赤の食品 ちゃにくをほね 血や肉、骨になる	まったがら 熱や力のもとになる	みどり しょくひん 緑の食品 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	エネルキ*-(kcal) しっ たんぱく質(g) ししっ 脂質(g)
1	木	かみかみ献立	わかめご飯	半乳	きけ しょ ** 鮭の塩焼き こんにゃくのきんぴら なめこの味噌汁 ミックスナッツ 牙	<sup>きゅうにゅう</sup> 牛乳 わかめ 鮭 豚肉 <sup>み そ</sup> 味噌	ご飯 こんにゃく ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ミックスナッツ	人参 たけのこ いんげん なめこ 大根 ねぎ	612 29.5 17.8
2	金	t は きんひんこんだて 地場産品献立 ねんせいこうがいがくしゅう 1年生校外学習	食パン		ブロッコリーとベーコンのキッシュ こまっな 小松菜の浸し ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン チーズ 卵 ぶたにく 豚肉	しょく 食パン 油 ワンタン	ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 白菜 マッシュルーム きゃべつ 人参 しめじ 青梗菜 生椎茸	524 24.0 20.4
5	月		ご飯 で い に に に に に に に に に に に に に	半乳	Lufjahllifi はheah ず 小籠包 拌三絲 まーぼーどうぶ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅうしょうろんぼう ぶたにく あかみ そ 牛乳 小籠包 豚肉 赤味噌 とうふ 豆腐	ばん はるきめ さとう あぶら ご飯 春雨 砂糖 油 でんぷん 。 ごま油	まかうり にんじん 胡瓜 人参 コーン 干し椎茸 たま 玉ねぎ たけのこ ねぎ	617 20.3 17.4
6	火	じ ばさんひんこんだて 地場産品献立 ねんせいれんごううんとうかい 6年生連合運動会	ご飯	牛乳	ひよこ <sup>まめ</sup> の揚げがらめ <sup>あまな</sup> 青菜のゆばあえ 肉じゃが	きゅうにゅう     まめ こうやどうふ       牛乳 ひよこ豆 高野豆腐       ゅょ ぶたにく       湯葉 豚肉	ご飯 でんぷん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ほうれん草 きゃべつ 人参 <sup>たま</sup> 玉ねぎ いんげん	644 20.7 16.7
7	水		コッペパン	MILK	オムレツ フルーツ和え <sup>こめこ</sup> 米粉シチュー	きゅうにゅう 牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆 だっしゃかにゅう 脱脂粉乳	コッペパン マーガリン じゃがいも <sup>じょうし なこ</sup> 上新粉	りんご パイン みかん 桃 バナナ レーズン 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	650 27.4 19.0
8	木	6年生 6年生 れんごううんとうかいょびび 連合運動会予備日	ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳 MILK	LS&d of the LS	<sup>ぎゅうにゅう</sup> はいら 金時豆 味噌	ご飯 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ゼリー	たれ 「たんじん 大根 人参 ねぎ	689 29.9 13.9
9	金		2/3 コッペパン	きゅうにゅう 牛乳 MILK	売らび 荒挽きウインナー ごまドレッシング和え 焼きそば アップルシャーベット	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ウインナー 豚肉	コッペパン 砂糖 ごま 中華麺 <sup>あぶら</sup> 油	<sup>きゅうり</sup> にんじん 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ きゃべつ りんご	688 24.9 27.5
12	月	で ぱきんひんこんだて 地場産品献立	ご 飯		豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のお浸し じゃがいもの味噌汁 アンデスメロン	きゅうにゅうぶたにく み そ 牛乳 豚肉 味噌	ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま油 じやがいも	なましいたけ 生性茸 にら ほうれん草 きゃべつ たま 玉ねぎ 人参 メロン ねぎ	604 25.2 15.6
13	火	世場産品献立	減量ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳 MILK	鯖のカレー揚げ ひじきの炒め煮 そうめん汁	<sup>ぎゅうにゅうさば</sup> 牛乳 鯖 ひじき 豚肉 大豆 <sup>あぶらあ</sup> 油揚げ	ご飯 上新粉 でんぷん 油 こんにゃく 砂糖 そうめん	人参 コーン いんげん 玉ねぎ くろ 黒きくらげ ねぎ	718 29.5 28.0
14	水		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 MILK	きりにく 鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト **** 野菜スープ ピーチシャーベット	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン	コーン 生椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 青梗菜 桃	636 25.4 24.2
15	木	**(ClapjeA.**A 学習参観	ご飯	半乳	ししゃもの石垣揚げ ゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁	(中型) ししゃも 卵 わかめ とうぶ み そ 豆腐 味噌	ご飯 小麦粉 ごま 油	きゃべつ 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ	599 24.6 19.0
16	金	で ぱきんぴんこんだて 地場産品献立	ご飯	半乳	いなった。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た	きゅうにゅうきから きゅうにく とう か 牛乳 鰆 牛肉 豆腐 ヨーグルト	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも しらたき 麩	きゃべつ 小松菜 切干大根 人参 白菜 ねぎ	683 31.5 18.4
19	月	たかおかしば、 どんこんだて 高岡食19丼献立		半乳	しろえびのかきあげが 白えびのかきあげが 胡瓜ときゃべつの塩もみ わかめの味噌汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ひらた 牛乳 平田えび 大豆 卵       あぶらあ 油揚げ わかめ 味噌	ご飯 小麦粉 油 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 コーン きゃべつ きゅうり だいこん はくさい なましいだけ 胡瓜 大根 白菜 生椎茸 ねぎ	672 21.8 18.8
20	火	**・ラビレ・メニルだで 郷土食献立	ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳 MILK	(はつし うめ に 解の 梅煮 ほうれん草としめじのごまみそ ぶときゅうりしる かいとう 冷凍みかん	まかうにゅういわし うめ に あぶらあ 牛乳 鰯の梅煮 油揚げ 森 ・ 味噌	ご飯 ごま 砂糖	ほうれん草 きゃべつ しめじ 人参 <sup>ふときゅうり たま</sup> 太胡瓜 玉ねぎ みかん	557 20.0 15.0
21	水		来粉パン	きゅうにゅう牛乳	酢鶏 塩もみ フルーツポンチ アーモンド小魚 田	きゅうにゅうとりにく 牛乳 鶏肉 うずらの卵 アーモンド小魚	こめこ 米粉パン でんぷん じゃがいも <sup>あぶら さとう</sup> 油 砂糖 ゼリー サイダー	人参 ピーマン 胡瓜 きゃべつ みかん 桃 パイン バナナ	698 30.1 20.2
22	木	3年生校外学習	ご飯	半乳	がんもの含め煮 にらのごまあえ ぶたじる 豚汁 干しプルーン	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 がんもどき 豚肉 味噌	ご飯 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	きゃべつ にら 人参 大根 ごぼう ねぎ プルーン	679 22.7 18.1
23	金	4年生校外学習	コッペパン	半乳	コーンエッグ きゃべつとパインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ田	ぎゅうにゅうたまご とりにく だいず 牛乳 卵 鶏肉 大豆	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 カシューナッツ	コーン きゃべつ 胡瓜 パイン たま 玉ねぎ 人参 しめじ セロリトマト いんげん	629 28.0 24.6
26	月		ご 飯		や きば 焼き鯖 ぶたにく きりぼしだいこん 豚肉と切干大根のエスニック炒め だんごい みそしる 団子入りごま味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅうしおさば ぶたにく とうぶ 牛乳 塩鯖 豚肉 豆腐 み 味噌	ご飯 ごま油 団子 ごま	<sup>きりぼしだいこん</sup> にんじん 切干大根 人参 にら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	738 34.0 23.5
27	火		減量ご飯	きゅうにゅう 牛乳 MILK	えびシューマイ 野菜サラダ **・ 味噌ラーメン 豆乳プリン	ぎゅうにゅう       牛乳 えびシューマイ 豚肉       み そ あかみ そ 味噌 赤味噌	ご飯 砂糖 油 中華麺 プリン	<sup>きゅうり</sup> たま 胡瓜 玉ねぎ 人参 きゃべつ メンマ ねぎ	639 20.9 18.3
28	水		食パン		たがおけんき 高岡元気コロッケ やさい 野菜とベーコンのソテー たまご 卵とコーンのスープ チョコレートクリーム	****・********************************	食パン コロッケ 油 でんぷん チョコレートクリーム	ががか。 青梗菜 きゃべつ 赤ピーマン たま 玉ねぎ パセリ コーン	678 21.4 35.2
29	木		麦ごはん	半乳	とうぶ 豆腐ハンバーグ くき 茎わかめのサラダ キーマカレー	ぎゅうにゅう とう か       牛乳 豆腐ハンバーグ       くき       茎わかめ 豚肉 大豆	ご飯 麦 油 ごま	きゅうり にんじん 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン	718 29.6 27.1
30	金		i 飯	半乳	abnja たった a 赤魚の竜田揚げ ナムル かんこくふうにく 韓国風肉じゃが 青りんごゼリー	ぎゅうにゅうあかうお ぶたにく 牛乳 赤魚 豚肉	ご飯 でんぷん 猫 ごま猫 じゃがいも しらたき 砂糖 ごまゼリー	にんじん きゅうり たま 人参 胡瓜 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ	696 24.7 18.5
こんだ	てっ	ごう へんこう ば	: あい		※下記の食品が含まれている場合は、南	h.l 144 1			

\*献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。 生パイン…パ ナッツ類…ナ