令和5年6月　予定献立表

高岡市立千鳥小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	木	かみかみ献立	わかめご飯	牛乳	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 ナ	牛乳　わかめ　鮭　豚肉 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	地場産品献立 1年生校外学習	食パン	牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ 小松菜の浸し ワンタンスープ	牛乳　ベーコン　チーズ　卵 豚肉	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	牛乳	小籠包　拌三絲 麻婆豆腐	牛乳　小籠包　豚肉　赤味噌 豆腐	ご飯　春雨　砂糖　油　でんぷん ごま油	胡瓜　人参　コーン　干し椎茸 玉ねぎ　たけのこ　ねぎ	617 20.3 17.4
6	火	地場産品献立 6年生連合運動会	ご飯	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ　肉じゃが	牛乳　ひよこ豆　高野豆腐 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 玉ねぎ　いんげん	644 20.7 16.7
7	水		コッペパン	牛乳	オムレツ フルーツ和え 米粉シチュー	牛乳　オムレツ　鶏肉　大豆 脱脂粉乳	コッペパン　マーガリン　じゃがいも 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 連合運動会予備日	ご飯	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き　煮豆 味噌汁　ぶどうゼリー	牛乳　しいら　金時豆　味噌	ご飯　マヨネーズ　砂糖 じゃがいも　ゼリー	大根　人参　ねぎ	689 29.9 13.9
9	金		2/3 コッペパン	牛乳	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	牛乳　ウインナー　豚肉	コッペパン　砂糖　ごま　中華麺 油	胡瓜　人参　コーン　玉ねぎ きゃべつ　りんご	688 24.9 27.5
12	月	地場産品献立	ご飯	牛乳	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	牛乳　豚肉　味噌	ご飯　油　しらたき　砂糖　ごま油 じゃがいも	生椎茸　にら　ほうれん草　きゃべつ 玉ねぎ　人参　メロン　ねぎ	604 25.2 15.6
13	火	地場産品献立	減量ご飯	牛乳	鯖のカレー揚げ ひじきの炒め煮　そうめん汁	牛乳　鯖　ひじき　豚肉　大豆 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 黒きくらげ　ねぎ	718 29.5 28.0
14	水		コッペパン	牛乳	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	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	学習参観	ご飯	牛乳	ししゃもの石垣揚げ　ゆかり和え わかめと豆腐の味噌汁	牛乳　ししゃも　卵　わかめ 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	地場産品献立	ご飯	牛乳	鰆の塩こうじ焼き　はりはり和え すき焼き煮　ヨーグルト	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	高岡食19丼献立	ご飯	牛乳	白えびのかきあげ丼 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	牛乳　平田えび　大豆　卵 油揚げ　わかめ　味噌	ご飯　小麦粉　油　砂糖 でんぷん　ゼリー	玉ねぎ　人参　コーン　きゃべつ 胡瓜　大根　白菜　生椎茸　ねぎ	672 21.8 18.8
20	火	郷土食献立	ご飯	牛乳	鰯の梅煮　ほうれん草としめじのごまみそ 太胡瓜汁　冷凍みかん	牛乳　鰯の梅煮　油揚げ 味噌	ご飯　ごま　砂糖	ほうれん草　きゃべつ　しめじ　人参 太胡瓜　玉ねぎ　みかん	557 20.0 15.0
21	水		米粉パン	牛乳	酢鶏　塩もみ フルーツポンチ　アーモンド小魚 ナ	牛乳　鶏肉　うずらの卵 アーモンド小魚	米粉パン　でんぷん　じゃがいも 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	牛乳	がんもの含め煮　にらのごまあえ 豚汁　干しプルーン	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	牛乳	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 ナ	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 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	牛乳	焼き鯖 豚肉と切干大根のエスニック炒め 団子入りごま味噌汁　オレンジ	牛乳　塩鯖　豚肉　豆腐 味噌	ご飯　ごま油　団子　ごま	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	牛乳	えびシューマイ　野菜サラダ 味噌ラーメン　豆乳プリン	牛乳　えびシューマイ　豚肉 味噌　赤味噌	ご飯　砂糖　油　中華麺　プリン	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	牛乳	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ　チョコレートクリーム	牛乳　ベーコン　卵	食パン　コロッケ　油　でんぷん チョコレートクリーム	青梗菜　きゃべつ　赤ピーマン 玉ねぎ　パセリ　コーン	678 21.4 35.2
29	木		麦ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 茎わかめのサラダ　キーマカレー	牛乳　豆腐ハンバーグ 茎わかめ　豚肉　大豆	ご飯　麦　油　ごま	胡瓜　人参　コーン　玉ねぎ ピーマン	718 29.6 27.1
30	金		ご飯	牛乳	赤魚の竜田揚げ　ナムル 韓国風肉じゃが　青りんごゼリー	牛乳　赤魚　豚肉	ご飯　でんぷん　油　ごま油 じゃがいも　しらたき　砂糖　ごま ゼリー	人参　胡瓜　玉ねぎ　赤ピーマン しめじ　ねぎ	696 24.7 18.5

＊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