



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)
2	火		ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のごまみそかけ さくさくサラダ ビーフンスープ	牛乳 味噌 豚肉 鶏肉	ごはん でんぷん 油 ビーフン 砂糖 コーンフレーク ごま	きゃべつ 胡瓜 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	737 25.4 28.6
8	月		ごはん	牛乳	たかおかりゅう このや 高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら 味噌汁 メロンゼリー	牛乳 ととまる 茎わかめ ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 油 こんにやく 砂糖 ごま ゼリー	人参 ごぼう きゃべつ 玉ねぎ しめじ いんげん	645 22.6 17.2
9	火	ねんせいこうがいがいしゅう 2年生校外学習 じばさんひんこんだて 地場産品献立	ごはん	牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごま味噌 すき焼き煮 干しブルー	牛乳 鮭 味噌 牛肉 豆腐	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく 麩	ほうれん草 きゃべつ しめじ 人参 ねぎ 干しブルー	679 30.2 14.8
10	水		1/2 コッペパン	牛乳	オムレツ ドレッシングサラダ ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 オムレツ 豚肉	コッペパン 油 ソフト麺	きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム	624 25.1 20.3
11	木		ごはん	牛乳	えびのチリソース煮 小松菜のコーンとえ 担々春雨スープ ヨーグルト	牛乳 えび 豚肉 味噌 ヨーグルト	ごはん でんぷん 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ 小松菜 人参 きゃべつ 生椎茸 たけのこ 青梗菜 ねぎ コーン	675 26.2 18.5
12	金		食パン	牛乳	ぶたにく いも 豚肉と芋のねぎソースがらめ 水菜サラダ フルーツポンチ チョコレートクリーム	牛乳 豚肉	食パン じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま油 ゼリー チョコレートクリーム	ねぎ 水菜 胡瓜 パイン 桃 みかん バナナ	647 21.7 20.7
15	月		減量ごはん	牛乳	かにシューマイ 胡瓜のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	牛乳 かにシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 ごま 油 中華麺 プリン	胡瓜 人参 メンマ 人参 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	655 21.6 19.1
16	火		むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 豆腐ハンバーグ	ごはん 麦 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 胡瓜 ブロッコリー コーン	241 23.6 18.9
17	水		こめこ 米粉パン	牛乳	ココア豆 カラフルソテー ワンタンスープ アップルシャーベット	牛乳 ひよこ豆 ベーコン 脱脂粉乳 豚肉	こめこ 米粉パン でんぷん 油 砂糖 ワンタン	きゃべつ 赤ピーマン 白菜 コーン ピーマン 人参 ねぎ 干し椎茸 りんご	656 25.8 18.5
18	木		ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干大根の浸し 味噌汁 カシューナッツ	牛乳 ふくらぎ 豆腐 味噌	ごはん ごま ナッツ	小松菜 きゃべつ 切りほしだいこん 玉ねぎ 人参 ねぎ	660 28.4 24.7
19	金	たかおか 食19并献立	ごはん	牛乳	たかおかやさい 高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ごま油 しらたき 油 砂糖 でんぷん ポテト 麩	玉ねぎ 人参 生椎茸 ねぎ ほうれん草 みかん	593 23.7 13.7
22	月	繰替休業							
23	火		ごはん	牛乳	ささみカツ ゆかりあえ 豚汁 青りんごゼリー	牛乳 ささみ 卵 豚肉 味噌	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さつまいも こんにやく ゼリー	きゃべつ 胡瓜 人参 大根 ねぎ	697 28.7 17.4
24	水		食パン	牛乳	チーズエッグ フルーツ和え ミネストローネ ジャム	牛乳 卵 チーズ 鶏肉 大豆	食パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油 ジャム	りんご パイン みかん もも レーズン バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	670 27.3 20.6
25	木		ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のジャンロー ひじきサラダ かきたま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 卵	ごはん 砂糖 ごま でんぷん ゼリー 麩	たま 玉ねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜 きゃべつ	620 24.9 15.4
26	金		あげパン	牛乳	ウインナー ビーフンソテー ポテトスープ	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 鶏肉	コッペパン ビーフン 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	きゃべつ 人参 エリンギ 玉ねぎ ピーマン パセリ	629 24.2 30.7
29	月	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	ごはん	牛乳	しろ ほうせきあ 白えびの宝石揚げ 茹で野菜 高野豆腐 油揚げ 団子汁	牛乳 平田えび 大豆 高野豆腐 油揚げ	ごはん でんぷん 油 砂糖 団子 こんにやく じゃがいも	ブロッコリー 人参 ごぼう ねぎ	665 23.6 17.9
30	火		ごはん	牛乳	さば 鯖のホイル焼き ほうれん草の浸し 野菜の旨煮 オレンジ	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ 昆布	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま	ほうれん草 きゃべつ コーン 人参 たけのこ オレンジ	660 27.1 15.9
31	水		2/3 コッペパン	牛乳	たかおか 高岡かぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープスパゲティ	牛乳 ベーコン	コッペパン コロッケ 油 砂糖 スパゲティ 上新粉	グリーンアスパラ 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	576 20.3 22.8

* 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。

生パン… ナッツ類…