

8・9月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質	
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g	
8月	29	火	コッペパン	しろみぎかなのフライ えだまめ たまごとコーンのスープ なし	○	牛乳 ホキ たまご	コッペパン かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら	にんじん えだまめ たまねぎ とうもろこし パセリ なし	590	27.3	
	30	水	ごはん	いかのタレがらめ さんしょくあえ けんちんじる	○	牛乳 いか だいず	とりにく とうふ かたくりこ	ごはん あぶら にんじん さとう こんにやく ほうれんそう ねぎ きゃべつ	609	27.2	
	31	木	ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなときゃべつのごまあえ みそしる	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	みそ さとう ごま	ごはん じゃがいも さとう ごま こまつな たまねぎ しょうが にら きゃべつ	600	26.4	
9月	1	金	むぎ ごはん	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー	○	牛乳 たまご ぶたにく	だいず むぎごはん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン しょうが にんにく	695	26.8	
	4	月	郷土食 献立 ごはん	ひよこまめのあげがらめ こまつなのコーンあえ とうがんのみそしる ひじきのり	○	牛乳 ひよこまめ こうやどうふ	みそ ひじき さとう	ごはん ごま あぶら かたくりこ さとう	にんじん きゃべつ こまつな とうもろこし とうがん しめじ たまねぎ ねぎ	613	20.7
	5	火	しょくパン	なつぽコロッケ やさいソテー フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン ウイナー	チーズ かんでん だいず	しょくパン じゃがいも パンこ ファイバーゼリー あぶら	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし みかん もも りんご バナナ	668	18.9
	6	水	ごはん	にくだんごのタレづけ ひじきサラダ むらくもじる ブルーベリーゼリー	○	牛乳 ひじき たまご	とりにく ぶたにく さとう	ごはん かたくりこ さとう ブルーベリーゼリー ごま パンこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ とうもろこし	645	21.7
	7	木	しょくパン	いわしのパンこやき さつまいものオレンジに ワンタンスープ ヨーグルト	○	牛乳 いわし ぶたにく	ヨーグルト さつまいも さとう	しょくパン さつまいも さとう パンこ あぶら かたくりこ オリーブオイル ワンタンのかわ なし オレンジかじゅう	にんじん はくさい ねぎ パセリ トマト ほししいたけ なし	691	28.0
	8	金	ごはん	さけのちゃんちゃんやき こまつなときりほしだいこんのひたし そうめんじる カスタードプリン	○	牛乳 さけ みそ あぶらあげ	みそ さとう あぶらあげ	ごはん そうめん さとう カスタードプリン バター	にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ ピーマン ねぎ	636	28.2
	11	月	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなのひたし かぼちやのみそしる れいとうみかん	○	牛乳 ぶたにく	みそ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら あぶら しらたき さとう	あかピーマン かぼちや みかん こまつな ねぎ きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ	612	24.5
	12	火	2/3コッペ パン	あらびきウイナー ブロッコリーサラダ プチマト やきそば	○	牛乳 ウイナー ぶたにく	あおのり さとう あぶら さとう	2/3コッペパン むしちゅうかめん あぶら さとう	にんじん とうもろこし ブロッコリー プチマト きゅうり たまねぎ きゃべつ	650	25.0
	13	水	地場産 献立 ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら なめこじる アップルシャーベット	○	牛乳 がんもどき ベーコン	くきわかめ みそ	ごはん あぶら ごま さとう こんにやく	にんじん なめこ だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん りんご	635	22.1
	14	木	ごはん	えびシューマイ パンサンスー すぶた	○	牛乳 えび すりみ らんぱく	ぶたにく すりみ	ごはん シューマイのかわ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり ほししいたけ しょうが ピーマン	671	22.7
	15	金	高岡 食育 井 ごはん	たかおかやさいのごもくあんかけどん ゆでブロッコリー とうふのすましじる	○	牛乳 ホキ とうふ	さとう さとう	ごはん かたくりこ あぶら ふ さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー きピーマン きくひげ ねぎ なましいたけ	566	24.5
	19	火	コッペパン	ししゃものフライ やさいのドレッシングサラダ ピーンズチャウダー メロンゼリー	○	牛乳 ししゃも ベーコン	ししゃも だいず さとう	コッペパン じゃがいも パンこ あぶら バター こむぎこ さとう メロンゼリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんじん パセリ	679	25.8
	20	水	ごはん	わかどりにくのごめこあげ オイスターいため みそとうにゅうじる オレンジゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく	とうにゅう みそ	ごはん かたくりこ しょうしんこ じゃがいも あぶら オレンジゼリー	にんじん しょうが たまねぎ こまつな まいたけ 赤ピーマン ねぎ ごぼう	667	27.8
	21	木	こめこいり パン	しおこじのタンドリーチキンふう こふきいも タンタンはるさめスープ あまなつかん	○	牛乳 とりにく ぶたにく	みそ	こめこいりパン さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ たけのこ とうもろこし にんにく しょうが チンゲンサイ あまなつ	647	30.9
	22	金	ごはん	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに さつまじる	○	牛乳 さば とりにく	みそ だいず	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう さつまいも	にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ はくさい さやいんげん ねぎ しょうが	675	33.0
	25	月	ごはん	とうふハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたまじる きよほう	○	牛乳 とりにく おから ぶたにく	たまご みそ とうふ	ごはん こんにやく さとう あぶら かたくりこ ごま ふ	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ にら きよほう	619	26.3
	26	火	しょくパン	キッシュ フルーツあえ カレーポトフ チョコレートクリーム	○	牛乳 たまご ベーコン	チーズ とりにく	しょくパン チョコレートクリーム さとう じゃがいも	にんじん しめじ りんご バナナ たまねぎ セロリ みかん もも ピーマン りんご はしご	693	24.2
	27	水	お月見 献立 くりごはん	さんまのしおやき あおなのゆばあえ だんごじる おつきみゼリー	○	牛乳 さんま とりにく	ゆば	ごはん しらたまだんご さとう おつきみゼリー くり	にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん きゃべつ ねぎ	699	27.3
	28	木	げんりよう ごはん	あきやさいのかきあげ しそあえ いなりうどん ピーチシャーベット	○	牛乳 だいず たまご	あぶらあげ	ごはん うどん さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ ごぼう もも きゅうり しそ ほししいたけ	665	20.7
	29	金	ごはん	わかさぎのなんばんづけ あおなのなっとうあえ やさいのうまに	○	牛乳 わかさぎ なっとう	とりにく あぶらあげ こんぶ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく あぶら ぎんなん	ほうれんそう たけのこ にんじん ふき きゃべつ	628	26.2

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※給食の米は、昨年度より高岡市産富・富を使っています。