



6月 予定献立表



今月の目標

よくかんで食べよう

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 kcal	たんぱく質 g		
						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				
2	月		ごはん	にくシューマイ パンサンスー マーボーどうふ	牛乳▲ とうふ シューマイ	ぶたにく あかみそ さとう	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ	しいたけ たまねぎ たけのこ	642	22.1	
3	火		こめこいり パン▲	タンドリーチキン▲ チンゲンサイとベーコンのソテー フルーツポンチ□▼	牛乳▲ とりにく ヨーグルト▲	かんてん ベーコン	こめこいりパン▲ さとう あぶら カクテルゼリー□▼	もも□ パナナ■ パイナップル りんご▼	チンゲンサイ きやべつ もやし	620	27.3	
4	水	かみかみ 献立	ごはん	しおさば こんにやくのきんぴら▽ とうふときのこのみそしる	牛乳▲ さば ぶたにく	みそ とうふ	ごはん ごまあぶら さとう	こんにやく ごま▽	しいたけ ごぼう なめこ えのきたけ	にんじん	629	30.4
5	木		コッペパン ▲	あらびきウインナー コーンポテト▲ やさいスープ	牛乳▲ あらびきウインナー わかめ		コッペパン▲ マーガリン▲ じゃがいも		とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	にんじん もやし	561	21.2
6	金	地場産品 献立	ごはん	あげがらめ あおなのあえもの だんごいりごまみそしる	牛乳▲ だいず ひよこめ	とうふ みそ こやどうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	しらたまだんご かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう にんじん ごぼう	きやべつ ごぼう	688	23.1
9	月	地場産品 献立	ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため こまつなともやしのひたし もずくととうふのみそしる ぶどうゼリー	牛乳▲ ぶたにく もずく	とうふ みそ	ごはん さとう しらたき ゼリー	ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが だいこん にら ごぼう ねぎ こまつな もやし くろきくらげ	にんじん	605	25.0
10	火		しよくパン ▲	コーンエッグ● かいそうサラダ▽ こめこシチュー▲	牛乳▲ たまご● ベーコン	だっしふんにゅう▲ しろてぼう わかめ	しよくパン▲ マーガリン▲ あぶら ごま▽ じゃがいも こめこ	さとう	とうもろこし きやべつ きゅうり パセリ	たまねぎ マッシュルーム	609	25.6
11	水		げんりよう ごはん	さけのゴマネーズやき▽● ひじきのいりに そうめんじる れいとうみかん	牛乳▲ さけ ひじき	ぶたにく だいず あぶらあげ	げんりようごはん こんにやく ごま▽ そうめん マヨネーズ●		とうもろこし にんじん ほししいたけ ねぎ みかん	たまねぎ	677	31.4
12	木	地場産品 献立	ごはん	わかさぎのなんばんづけ★ あおなとくりぼしだいこんのひたし すきやきに アンデスメロン△	牛乳▲ わかさぎ★ ぶたにく	とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	かたくりこ ぶ しらたき メロン△	ほうれんそう きりぼしだいこん きやべつ	ねぎ にんじん	663	26.3
13	金	高岡 食19并	ごはん	かきあげどん● きゅうりときやべつのおもみ きのこじる ヨーグルト▲	牛乳▲ たまご● だいず	とうふ ヨーグルト▲ とりにく	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	きやべつ とうもろこし たまねぎ ねぎ しめじ	きゅうり しいたけ にんじん ごぼう	625	23.2
16	月	地場産品 献立	ごはん	げんげのからあげ ほうれんそうとえのきのごまみそ▽ すましじる	牛乳▲ げんげ わかめ	みそ	ごはん さとう あぶら ごま▽		ほうれんそう きやべつ えのきたけ にんじん	ねぎ たまねぎ	602	24.2
17	火		2/3コッペ パン ▲	オムレツ● ブロッコリーサラダ やしそば	牛乳▲ たまご● ぶたにく	あおのり	2/3コッペパン▲ むしちゅうかめん あぶら		ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	にんじん きやべつ	590	24.5
18	水		ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら▽ ぶたじる	牛乳▲ がんもどき くきわかめ	ぶたにく みそ	ごはん さつまいも こんにやく さとう ごま▽	ごまあぶら こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	ねぎ	626	21.1
19	木		しよくパン ▲	わかどりにくのこうみやき フルーツあえ▼□● ミネストローネ	牛乳▲ とりにく ベーコン	ぶたにく	しよくパン▲ マカロニ ごまあぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	ごま	しょうが ねぎ トマト パイナップル りんご▼ にんじん	たまねぎ しめじ	605	26.6
20	金	地場産品 献立	ごはん	さかなのカレーあげ ゆでやさ たまごのちゅうかうとうふじる●	牛乳▲ さば とうふ	とりにく たまご●	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	かたくりこ	ブロッコリー はくさい しょうが	にんじん しいたけ	666	27.2
23	月		ごはん	いわしのみぞれに きりぼしだいこんのちゅうかいのため にくじゃが	牛乳▲ いわし ベーコン	ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	さとう	にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	にら エリンギ	608	21.8
24	火	高岡コロッケ の日	しよくパン ▲	たかおかげんきコロッケ▲▼ やさいとベーコンのソテー トマトとレタスとたまごのスープ●◇	牛乳▲ ベーコン たまご●	チーズ▲	しよくパン▲ さつまいも あぶら かたくりこ じゃがいも	ばんご	たまねぎ レタス こまつな りんご▼ きやべつ トマト◇	もやし	556	19.2
25	水		むぎ ごはん	とうふハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー▲▼	牛乳▲ とりにく とうふハンバーグ	ぶたにく だいず	むぎごはん カレー▲▼ さとう あぶら		ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんにく	たまねぎ ピーマン	691	29.0
26	木		しよくパン ▲	さかなのマリネ きゅうりのごまひたし▽ にらたまスープ●	牛乳▲ しいら たまご●		しよくパン▲ さとう ごま▽ かたくりこ あぶら	ごま	たまねぎ きやべつ あかピーマン にら きゅうり にんじん	きやべつ	589	29.2
27	金	郷土食献立	ごはん	さわらのごまだれかけ▽ にまめ ふときゅうりじる	牛乳▲ さわら きんときまめ	あぶらあげ	ごはん ごま▽ かたくりこ さとう		ふときゅうり にんじん しいたけ ねぎ	たまねぎ	653	29.6
30	月		げんりよう ごはん	フライギョウザ やさいのナムル ごもくラーメン	牛乳▲ フライギョウザ	ぶたにく	げんりようごはん さとう ごまあぶら ちゅうかめん	さとう	きやべつ しょうが にんじん メンマ こまつな もやし		603	18.8

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地場産食材】

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

ほうれん草・小松菜・生しいたけ・黒きくらげ

下旬以降 玉ねぎ・キャベツ

乳製品: ▲ 卵・卵製品: ● 魚卵: ★ タラ、カレイ、練製品: ☆ エビ・カニ: ■ メロン・スイカ: △ 栗: ◆
生トマト: ◇ マヨネーズ(和のみ): ○ マグロ: ♥ ソバ(ソフト麺): ♡ りんご: ▼ もも: □ パナナ: ☼
ごま: ▽ コチニール色素: ◎ タコ: ☹

※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。

高岡市公式クックパッド『高岡にここキッチン』のレシピも参考にしてください。

