8・9月 予定献立表

今月の目標　栄養のバランスを考えよう（毎日しっかり朝ごはん）　　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 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
8月 29	金		むぎごはん	オムレツ● かいそうサラダ キーマカレー▲▼	▲	牛乳▲ ぶたにく オムレツ● だいず わかめ	むぎごはん さとう あぶら カレールー▲▼	きゅうり にんにく たまねぎ ピーマン きゃべつ にんじん	673	25.6
9月 1	月	郷土食献立	ごはん	とうふハンバーグ こまつなのオイスターソースいため とうがんのみそしる	▲	牛乳▲ ぶたにく とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ まいたけ たまねぎ しいたけ とうがん	590	26.0
2	火		しょくパン▲	ししゃものフライ★ えだまめ ミネストローネ なし	▲	牛乳▲ とりにく ししゃものフライ★ しろてぼう	しょくパン▲ マカロニ あぶら オリーブオイル	たまねぎ トマト にんじん なし しめじ えだまめ	596	25.6
3	水		ごはん	さばのあまみそかけ こまつなときりぼしだいこんのひたし▽ かきたまじる●	▲	牛乳▲ さば たまご● とうふ みそ	ごはん かたくりこ さとう ごま▽	しょうが こまつな きゃべつ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん	612	27.6
4	木		こめこいりパン▲	いかとだいずのごまがらめ▽ ボイルやさい ワンタンスープ	▲	牛乳▲ ぶたにく いか だいず	こめこいりパン▲ かたくりこ ごま▽ あぶら じゃがいも さとう ワンタン	ブロッコリー にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ もやし	630	30.1
5	金		ごはん	あつやきたまご● ひじきのいために じゃがいものそぼろに	▲	牛乳▲ だいず あつやきたまご● ひじき とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	にんじん とうもろこし たまねぎ	640	23.8
8	月		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため しそごまあえ▽ かぼちゃのみそしる	▲	牛乳▲ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん しらたき あぶら ごまあぶら さとう ごま▽	きゅうり しそこ かぼちゃ たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	594	24.3
9	火		しょくパン▲	いわしのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	▲	牛乳▲ いわし とりにく	しょくパン▲ さとう オリーブオイル じゃがいも かたくりこ あぶら	にんじん にんにく とうもろこし ブロッコリー たまねぎ きゅうり しめじ トマト	587	25.4
10	水		ごはん	わかさぎのなんばんづけ★ あおなのなっとうあえ とうにゅうじる	▲	牛乳▲ とりにく わかさぎ★ みそ なっとう あぶらあげ とうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ほうれんそう だいこん きゃべつ にんじん もやし ごぼう ねぎ	600	27.3
11	木		2/3コッペパン▲	あらびきウインナー きゅうりのナムル▽ やきそば	▲	牛乳▲ あおのり ウインナー ぶたにく	2/3コッペパン▲ ちゅうかめん あぶら ごま▽ ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	648	24.7
12	金		ごはん	ひよこまめのみそがらめ やさいのこんぶづけ そうめんじる	▲	牛乳▲ こんぶ ひよこまめ あぶらあげ こうやどうふ	ごはん かたくりこ そうめん あぶら さとう	きゅうり たまねぎ きゃべつ しいたけ にんじん ねぎ	655	21.3
16	火		しょくパン▲	なっぱコロッケ▲ ひじきサラダ▽ フルーツポンチ▼□✽	▲	牛乳▲ ひじき かんてん	しょくパン▲ ごま▽ サイダー さとう なっぱコロッケ▲ あぶら ゼリー▼	ブロッコリー もも□ とうもろこし パイン バナナ✽ きゃべつ りんご▼	638	18.8
17	水		ごはん	さけのちゃんちゃんやき▲ もやしのひたし カレースープ カスタードプリン●▲	▲	牛乳▲ みそ さけ だいず とりにく	ごはん さとう カスタードプリン●▲ マーガリン▲	きゃべつ たまねぎ ピーマン きゅうり しめじ もやし しょうが にんじん	614	30.5
18	木		ごはん	えびシューマイ●◆ はるさめのごまずあえ▽ マーボーどうふ	▲	牛乳▲ とうふ えびシューマイ●◆ ぶたにく わかめ あかみそ	ごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ さとう ごま▽ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが ねぎ しいたけ	631	23.4
19	金	高岡食育丼	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 かきたまスープ● ヨーグルト▲	▲	牛乳▲ とうふ ホキ ヨーグルト▲ たまご●	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ブロッコリー にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ しいたけ あかピーマン ほうれんそう	609	25.5
22	月		ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら▽ さつまじる	▲	牛乳▲ ぶたにく がんもどき とりにく くきわかめ みそ	ごはん こんにゃく さとう さつまいも ごま▽ あぶら	にんじん しめじ だいこん ねぎ	629	30.8
24	水		げんりょうごはん	あきやさいのかきあげ● あおなのごまひたし▽ ごもくうどん	▲	牛乳▲ とりにく だいず あぶらあげ たまご●	げんりょうごはん うどん こむぎこ あぶら ごま▽ さつまいも	にんじん きゃべつ しめじ ごぼう たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	619	21.2
25	木		しょくパン▲	ガーリックチキン まめいろいろサラダ コーンチャウダー▲	▲	牛乳▲ だっしふんにゅう▲ とりにく ひよこまめ ベーコン だいず	しょくパン▲ マカロニ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも マーガリン▲	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり にんじん	630	30.8
26	金		ごはん	しいらのカレーあげ さんしょくひたし▽ やさいのうまに	▲	牛乳▲ あぶらあげ しいら とりにく	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま▽	にんじん たけのこ きゃべつ ふき もやし	635	29.9
29	月		ごはん	さばのしおやき かわりづけ▽ だいこんとわかめのみそしる	▲	牛乳▲ あぶらあげ さば みそ わかめ	ごはん ごま▽	にんじん きゃべつ だいこん きゅうり しょうが えのきたけ たくあん	615	29.2
30	火		コッペパン▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲□▼✽ ポークビーンズ	▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ たまご● だいず ぶたにく	コッペパン▲ さとう じゃがいも オリーブオイル	とうもろこし ほしぶどう りんご▼ パイン たまねぎ にんじん バナナ✽ もも□ しめじ	623	26.0

※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】小松菜　生しいたけ　黒きくらげ

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

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：□　バナナ：✽
ごま：▽　コチニール色素◎　タコ✿

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピも参考にしてください。

※都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。