



8・9がつ よていこんだてひょう

高岡市立博労小学校

今月の栄養価 (1食当たり)
エネルギー：648kcal
たんぱく質：26.1g 脂質：21.1g

ひ	よう	ぎょうじしやく	しゅしやく	ふくしやく	あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる	
8/28	すい		ごはん	ぶたにくのジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじのみそしる◎	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく わかめ◎ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん ほんしめじ	
29	もく		むぎ ごはん	オムレツ※ ひじきのサラダ◎ キーマカレー◆	ぎゅうにゅう◆ オムレツ※ ひじき◎ ぶたにく だいず	むぎごはん あぶら ごま さとう	ブロッコリー コーン キャベツ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン	
30	きん		コッペ パン◆	ししゃものフライ☆ えだまめ ミネストローネ なし	ぎゅうにゅう◆ ししゃものフライ☆ ベーコン しろてぼう	コッペパン◆ マカロニ さとう オリーブオイル	いんげん トマト えだまめ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム なし	
9/2	げつ	高岡コロッケ 献立	しよく パン◆	なっばコロッケ◆ きりぼしだいこんのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく かんでん	しよくパン◆ あぶら さとう ゼリー ごま なっばコロッケ◆	みかん もも パイン りんご もやし きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
3	か		ごはん	ひよこまめのあげがらめ しそごまあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう◆ ひよこまめ こうやどうぶ あぶらあげ みそ	ごはん てんぷん さとう ごま あぶら そうめん	きゅうり きやべつ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	
4	すい	郷土食 献立	ごはん	どうふハンバーグ こまつなのオイスターソースいため どうがんのみのしる ふりかけ☆◎	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく どうふハンバーグ みそ あぶらあげ ふりかけ☆◎	ごはん あぶら	こまつな にんじん まいたけ たまねぎ どうがんなまししいたけ ねぎ	
5	もく		ごはん	さけのちゃんちゃんやき☆◆ かわりつけ カレースープ カスタードプリン※◆	ぎゅうにゅう◆ さけ☆ さけ☆ みそ ぶたにく しろてぼう	ごはん さとう マーガリン◆ あぶら ごま カスタードプリン※◆	たまねぎ キャベツ ピーマン たくあん きゅうり にんじん しょうが ほんしめじ	
6	きん		コッペ パン◆	いわしのなしソースかけ☆ ブロッコリーサラダ メロンゼリー△ ポテトとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう◆ いわし☆ ベーコン	コッペパン◆ じゃがいも オリーブオイル さとう てんぷん メロンゼリー△	なし ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほんしめじ	
9	げつ		こめこ いり パン◆	いかのだいずのごまがらめ◇ ボイルやさい ワンダンスープ	ぎゅうにゅう◆ いか◇ だいず ベーコン	こめこいりパン◆ さとう あぶら ごま じゃがいも ワンタン てんぷん	ブロッコリー もやし たけのこ くろきくらげ ねぎ たまねぎ にんじん	
10	か		ごはん	あつやきたまご※ はるさめのごまざあえ◎ マーボーどうぶ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく あつやきたまご※ あかみそ どうぶ わかめ◎	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら てんぷん	きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ	
11	すい		ごはん	ぶたにくのピリからいため こまつなキャベツのひたし かぼちゃのみそしる アップルシャーベット	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう こんにやく かぼちゃ ごまあぶら	にんにく たまねぎ あかピーマン しょうが こまつな ほんしめじ ねぎ にんじん キャベツ アップルシャーベット	
12	もく		ごはん	わかさぎのなんばんづけ☆ あおなのなっとうあえ どうにゅうじる	ぎゅうにゅう◆ なっとう わかさぎ☆ どうぶ どうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん てんぷん あぶら さとう じゃがいも	もやし ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	
13	きん		2/3 コッペ パン◆	あらびきウインナー ブロッコリーのコーンあえ やきそば	ぎゅうにゅう◆ ウインナー ぶたにく	コッペパン◆ あぶら ちゅうかめん	ブロッコリー もやし きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ	
16	げつ	敬老の日						
17	か		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 れいどうみかん	ぎゅうにゅう◆ とりにく がんもどき みそ ベーコン くきわかめ◎	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも こんにやく	だいこん ほんしめじ ごぼう にんじん いんげん ねぎ みかん	
18	すい		ごはん	さばのあまみそかけ☆ やさいのこんぶづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう◆ さば☆ みそ こんぶ ぶたにく	ごはん てんぷん さとう じゃがいも こんにやく	しょうが もやし キャベツ にんじん たまねぎ いんげん	
19	もく	高岡食19并 献立	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※	ぎゅうにゅう◆ ホキ☆ たまご※ どうぶ	ごはん てんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ きピーマン しいたけ ブロッコリー ほうれんそう ねぎ くろきくらげ	
20	きん	お月見 献立	コッペ パン◆	にくだんごのたれつけ まめいろらサラダ おつきみスープ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう◆ にくだんご ひよこまめ だいず とりにく	コッペパン◆ あぶら さとう しらたまだんご おつきみゼリー	えだまめ たまねぎ にんじん きゅうり ちんげんさい えのきだけ	
23	げつ	勤労感謝の日						
24	か	げんりょう ごはん	ごはん	あきやさいのかきあげ あおなごまひたし ごもくうどん ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう◆ だいず とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも あぶら うどん こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ ごぼう ほんしめじ ピーチシャーベット	
25	すい		ごはん	しいらのたつたあげ☆ こまつなとコーンのおひたし やさいのうまに	ぎゅうにゅう◆ しいら☆ とりにく あぶらあげ さとう	くりごはん さとう てんぷん あぶら じゃがいも こんにやく	こまつな しょうが キャベツ コーン にんじん ふき たけのこ	
26	もく	地場産品 献立	ごはん	さばのしおやき☆ ひじきのいために◎ きのことうぶのみそしる きょうほう	ぎゅうにゅう◆ あぶらあげ さんま☆ とりにく だいず ひじき◎ みそ どうぶ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん いんげん ほんしめじ きょうほう	
27	きん		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	ぎゅうにゅう◆ たまご※ ヨーグルト◆ ぶたにく だいず	コッペパン◆ オリーブオイル じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン りんご パイン みかん もも レーズン	
30	げつ		しよく パン◆	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー◆ チョコビーンズクリーム◆	ぎゅうにゅう◆ ベーコン とりにく だっしふんにゅう◆ チョコビーンズクリーム◆	しよくパン◆ じゃがいも オリーブオイル マカロニ ごま こむぎこ マーガリン◆	キャベツ にんじん にんにく きピーマン あかピーマン コーン きゅうり レモン たまねぎ	

元気の素は「朝ごはん!」毎日しっかり食べて元気もりもりで学校生活を過ごしましょうね☆

*下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。
◆乳、※たまご、☆魚類、●えび、◇いか、たこ、▼かに
○もずく、△メロン、すいか、■バナナ、◎海藻類、★マヨネーズ

毎日牛乳(200ml)が付きます。

都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

