



6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: 629kcal
たんぱく質: 25.1g 脂質: 20.8g

ひ	よう	ぎょうじしよく	しゅじしよく	ふくしよく	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とのえる
2	げつ		こめこ いり パン◆	タンドリーチキン◆ ちんげんさいとベーコンのソテー フルーツポンチ■	ぎゅうにゅう◆ とりにく ヨーグルト◆ ベーコン かんてん	こめこいりパン◆ あぶら さとう カクテルゼリー	ちんげんさい キャベツ もやし にんじん りんご もも パイン パナナ■
3	か		ごはん	にくシューマイ パンサンサー マーボーどうふ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく にくシューマイ あかみそ どうふ	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ
4	すい	かみかみ 献立	ごはん	さばのしおやき☆ こんにやくのきんぴら★ とうふときのこのみそしる	ぎゅうにゅう◆ さば☆ ぶたにく どうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら こんにやく ごま★	にんじん ごぼう なましいたけ なめこ えのきだけ
5	もく	地場産品 献立	ごはん	ひよこまめのあげがらめ あおなのあえもの だんごいりみそしる	ぎゅうにゅう◆ どうふ だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん しらたまだんご	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう
6	きん		2/3 コッペ パン◆	オムレツ※ ブロッコリーサラダ やきそば◎	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく あおのり◎ オムレツ※	コッペパン◆ さとう あぶら ちゅうかめん	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ キャベツ コーン
9	げつ		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◆	ぎゅうにゅう◆ たまご※ わかめ◎ しろてぼう ベーコン だっしふんにゅう◆	しよくパン◆ じょうしんこ じゃがいも マーガリン◆ さとう あぶら ごま★	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム
10	か	地場産品 献立	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなともやしのおひたし もずくのみそしる◎ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう◆ もずく◎ ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ぶどうゼリー	にんにく しょうが きくらげ にら こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ
11	すい		げんりよう ごはん	さけのゴマネズやき☆※ ひじきのいりに◎ そうめんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく さけ☆ だいず あぶらあげ ひじき◎	ごはん マヨネーズ※ こんにやく さとう あぶら そうめん ごま★	コーン ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ れいとうみかん
12	もく	高岡 食19并 献立	ごはん	かきあげどん※ きゅうりとキャベツのしおもみ きのこのすましじる ヨーグルト◆	ぎゅうにゅう◆ とりにく だいず たまご※ とうふ ヨーグルト◆	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり キャベツ なましいたけ しめじ ねぎ
13	きん	地場産品 献立	ごはん	わかさぎのなんばんづけ☆ ほうれんそうときりぼしだいこんのひたし すきやきに アンデスメロン△	ぎゅうにゅう◆ わかさぎ☆ ぶたにく どうふ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん きりぼしだいこん アンデスメロン△
14	ど		コッペ パン◆	あらびきウインナー コーンポテト◆ やさしいスープ◎	ぎゅうにゅう◆ わかめ◎ あらびきウインナー わかめ◎	コッペパン◆ じゃがいも マーガリン◆	コーン にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ
16	げつ		線替え休業日				
17	か	地場産品 献立	ごはん	げんげのからあげ☆ ほうれんそうときのこのごみそ★ すましじる	ぎゅうにゅう◆ げんげ☆ わかめ◎ みそ	ごはん あぶら さとう ごま★ ふ	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ
18	すい		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	ぎゅうにゅう◆ がんも ぶたにく くきわかめ◎ みそ	ごはん ごま★ さとう さつまいも こんにやく ごまあぶら	ごぼう ねぎ にんじん だいこん
19	もく		しよく パン◆	とりにくのこうみやき フルーツあえ■ ミネストローネ	ぎゅうにゅう◆ とりにく ベーコン	しよくパン◆ シェルマカロニ じゃがいも ごまあぶら オリーブオイル さとう	りんご パイン もも パナナ■ にんじん しょうが たまねぎ トマト ねぎ
20	きん	地場産品 献立	ごはん	さばのカレーあげ☆ ゆでやさしい たまごとうふのちゅうかスープ※	ぎゅうにゅう◆ さば☆ とりにく たまご※ どうふ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	ブロッコリー にんじん はくさい なましいたけ しょうが
23	げつ		しよく パン◆	たかおかげんきコロケ◆ やさいとベーコンのソテー トマトとレタスのたまごスープ※	ぎゅうにゅう◆ ベーコン たまご※	しよくパン◆ あぶら たかおかげんきコロケ◆ でんぶん	こまつな キャベツ もやし トマト たまねぎ レタス
24	か		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	ぎゅうにゅう◆ いわしのみぞれに☆ ぶたにく ベーコン	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ にら たまねぎ
25	すい		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◆	ぎゅうにゅう◆ とうふハンバーグ とりにく だいず	むぎごはん あぶら さとう	きゅうり にんじん にんにく コーン ブロッコリー たまねぎ ピーマン
26	もく		げんりよう ごはん	フライぎょうざ★ やさいのナムル ごもくラーメン	ぎゅうにゅう◆ フライぎょうざ★ ぶたにく	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん もやし こまつな キャベツ メンマ しょうが にんにく
27	きん		コッペ パン◆	しろみざかなのマリネ☆ きゅうりのごまひたし★ にらたまスープ※	ぎゅうにゅう◆ しいら☆ たまご※	コッペパン◆ さとう あぶら でんぶん ごま★	たまねぎ あかピーマン きゅうり キャベツ にんじん にら
30	げつ		ごはん	さわらのごまだれがけ☆★ にまめ ふときゅうりじる	ぎゅうにゅう◆ さわら☆ きんときまめ あぶらあげ	ごはん でんぶん ごま★ さとう	ふときゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ

★お知らせ★

- ・ 5日(木) 6年生連合運動会
- ・ 10日(火) 3年生校外学習

給食は
ありません



※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、▼かに、◎かいそう、◇いか・たこ・ほたて、△メロン・すいか、■パナナ、★ごま



・毎日牛乳(200ml)が付きまます。

・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。