

6月予定献立表

高岡市立福岡中学校

日曜日	主食	献立名	使用している食材						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1木	麦ごはん かみかみ献立	・いかのアーモンドがらめ ・カミカミナムル ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	いか 大豆 豆腐 味噌	牛乳▲ わかめ	ほうれん草 人参	切干大根 もやし なめこ 玉ねぎ ねぎ グレープフルーツ	麦ごはん でんぶん 砂糖	油 アーモンド ごま油	E: 807 kcal P: 30.9 g F: 23.4 g
2金	食パン	・ミートローフ ・フルーツヨーグルトあえ ・ミネストローネ ・スライスチーズ	豚肉 卵● ベーコン	牛乳▲ ヨーグルト▲ チーズ▲	人参	玉ねぎ りんご缶 バイン缶 桃缶 レーズン パナナ セロリー ホールトマト いんげん	食パン パン粉 砂糖 みかんゼリー じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	E: 895 kcal P: 37.3 g F: 25.7 g
5月	ごはん 高岡コロッケ	・海の幸ハヤシライス ・高岡元気コロッケ ・浜っ子サラダ ・青りんごゼリー	いか えび■	牛乳▲ ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃが芋 コロッケ▲ 砂糖 青りんごゼリー	油	E: 809 kcal P: 19.4 g F: 21.8 g
6火	ごはん	・赤魚のカレー醤油焼き ・小松菜とベーコンのソテー ・にらと卵の味噌汁 ・冷凍みかん	赤魚 卵● ベーコン 味噌	牛乳▲	にら 人参	小松菜 もやし コーン 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖 でんぶん	油 カシューナッツ	E: 798 kcal P: 33 g F: 22.4 g
7水	ごはん	・タンダーチキン ・塩もみ ・ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参	キャベツ 胡瓜 生姜 ねぎ もやし 白菜	ごはん ワンタン		E: 739 kcal P: 26.6 g F: 17.8 g
8木	わかめごはん	・ひよこ豆の揚げがらめ ・青菜のコーンあえ ・油揚げと野菜の味噌煮	ひよこ豆 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳▲ わかめ	人参 ほうれん草	もやし コーン 生姜 たけのこ いんげん	ごはん じゃが芋 でんぶん こんにやく 砂糖	くるみ	E: 893 kcal P: 30.5 g F: 29.3 g
9金	2/3コッペパン	・オムレツ ・カラフルあえ ・焼きそば ・アップルシャーベット	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ 青のり	ブロッコリー 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	胡瓜 もやし 玉ねぎ キャベツ りんご	コッペパン 中華麺 砂糖	白ごま 油	E: 812 kcal P: 29.7 g F: 22.4 g
12月	ごはん	・鶏肉のマーマレードソースかけ ・小松菜のアーモンドあえ ・団子汁 ・冷凍バイン	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳▲	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ バイン	ごはん 白玉 でんぶん こんにやく マーマレード	アーモンド 油	E: 837 kcal P: 30.8 g F: 22.4 g
13火	ごはん	・鮭のマヨネーズ焼き ・スタミナ納豆あえ ・にゅうめん ・冷凍みかん	鮭 鶏肉 納豆 油揚げ	牛乳▲	にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ みかん	ごはん そうめん	マヨネーズ 白ごま	E: 845 kcal P: 36 g F: 23.8 g
14水	ごはん	・えびのチリソース ・ポイル野菜 ・中華風豆腐汁 ・アンデスメロン	えび■ 卵● 豆腐 豚肉	牛乳▲ わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 白菜 ねぎ アンデスメロン	ごはん でんぶん じゃが芋	油 カシューナッツ ごま油	E: 816 kcal P: 31 g F: 21 g
15木	ごはん	・わかさぎの南蛮漬 ・ほうれん草の湯葉あえ ・江戸っ子煮 ・干しブルー	わかさぎ ゆば 大豆 牛肉 高野豆腐	牛乳▲ 昆布	ほうれん草 人参	キャベツ たけのこ ごぼう 干しブルー	ごはん こんにやく でんぶん 砂糖	油 アーモンド	E: 820 kcal P: 30.1 g F: 19.9 g
16金	コッペパン	・コーンエッグ ・海藻サラダ ・クリームシチュー	卵● ベーコン 白手亡	牛乳▲ わかめ 脱脂粉乳▲ 生クリーム▲	人参 パセリ	コーン キャベツ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま マーガリン	E: 833 kcal P: 30.2 g F: 29.9 g
19月	ごはん 高岡食19井郷土食献立	・いわしのしっかり骨太井 ・三色ひたし ・太胡瓜のさっぱり汁 ・果実ヨーグルト	いわし 豆腐 鶏肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 太胡瓜 なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	白ごま 油	E: 809 kcal P: 32.6 g F: 25.7 g
20火	ごはん	・いかにカレー焼き ・茎わかめの金平 ・じゃが芋ときのこの味噌汁 ・納豆	いか 味噌 ベーコン 納豆 油揚げ	牛乳▲ 茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 こんにやく	油 白ごま	E: 834 kcal P: 35.1 g F: 22.6 g
21水	ごはん	・こめっこフライ餃子 ・青菜のナムル ・華風スープ	フライ餃子 ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 人参	キャベツ 生姜 白菜 玉ねぎ もやし 生椎茸	ごはん	油 白ごま ごま油	E: 767 kcal P: 20.3 g F: 27.1 g
22木	ごはん	・千草焼き ・煮豆 ・豚汁 ・手作りふりかけ	鶏肉 豚肉 卵● 味噌 金時豆	牛乳▲ チーズ▲ 干しさくらえび■ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 さつま芋	油 白ごま 黒ごま	E: 874 kcal P: 32.7 g F: 21.1 g
23金	米粉入りパン	・豚肉のバベキューソース ・コーンポテト ・フルーツポンチ	豚肉	牛乳▲	パセリ	生姜 りんご 玉ねぎ コーン バイン缶 桃缶 パナナ レモン汁	米粉入りパン 砂糖 じゃが芋 みかんゼリー カクテルゼリー よもぎ団子	マーガリン	E: 866 kcal P: 28.6 g F: 20.5 g
26月	ごはん 地場産品献立	・豚肉とナッツの味噌がらめ ・青菜と切干大根のひたし ・国吉きくらげ汁 ・ピーチシャーベット	豚肉 油揚げ 豚レバー 味噌	牛乳▲	ほうれん草 人参	生姜 キャベツ 切干大根 黒きくらげ 玉ねぎ ねぎ 桃	ごはん でんぶん 砂糖	カシューナッツ 油	E: 846 kcal P: 28.5 g F: 25.1 g
27火	ごはん	・えびシューマイ ・ハンサンスウ ・酢豚	えびシューマイ■ 豚肉 うずら卵●	牛乳▲	人参 ピーマン	春雨 胡瓜 コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	ごはん でんぶん 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	E: 881 kcal P: 28.9 g F: 24.1 g
28水	ひじきごはん	・魚のごまだれかけ ・もやしのひたし ・むらくも汁	油揚げ 大豆 卵● さば 味噌	牛乳▲ ひじき	人参 小松菜	生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ	醤油飯 でんぶん 砂糖	砂糖 白ごま	E: 784 kcal P: 34.5 g F: 24.1 g
29木	ごはん	・ししゃものフリッター ・昆布づけ ・肉じゃが ・冷凍みかん	豚肉	牛乳▲ ししゃもフリッター 昆布	人参 いんげん	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ みかん	ごはん じゃが芋 こんにやく	油 砂糖	E: 803 kcal P: 23.4 g F: 19.5 g
30金	食パン	・じゃが芋のピザ焼き ・ごま風味サラダ ・ワカメスープ ・ジャム	ベーコン 豆腐	牛乳▲ チーズ▲ わかめ	ピーマン 人参	コーン 玉ねぎ ごぼう 胡瓜 キャベツ もやし しめじ	食パン フライドポテト 砂糖 いちごジャム	油 ごま油 砂糖 白ごま	E: 806 kcal P: 26.9 g F: 26.9 g

☆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。
 ☆牛乳は原則毎日200ml1本が付きます。
 ☆次の食材が含まれる場合は、献立名や食材に印をつけてあります。
 アレルギー除去の参考にしてください。
 卵●● 牛乳、乳製品…▲ えび、かに…■

6月の地場産物は、
太きゅうり、黒きくらげ、生椎茸
小松菜、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ
 を使用する予定です。

