

令和5年6月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:653kcal たんぱく質:25.6g 脂質:21.0g カルシウム:364mg 鉄:3.4mg

高岡市立福岡小学校

日 よりの 曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材					
					血や肉のもとになる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品			
1 木	4年生校外学習	ごはん	牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ(乳)(卵) 煮豆 ワンタンスープ	牛乳 ベーコン 卵	と 溶けるチーズ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ワナン	ブロッコリー 白菜 青梗菜	玉ねぎ 人参 人参 しめじ	マッシュルーム
2 金	かみかみ献立	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き こんにやくの金平 なめこのみそ汁	鮭 焼きこみわかめ みそ	鮭	ごはん こんにやく ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 ミックスナッツ	人参 人参 なめこ	たけのこ 人参 大根 ねぎ	いんげん
5 月		ごはん	牛乳	えびシューマイ(卵)(甲) 拌三絲 麻婆豆腐	えびシューマイ 冷凍絹豆腐	豚肉	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 油 でんぶん	胡瓜 人参 生姜 玉ねぎ	人参 人参 にんにく たけのこ	コーン 干し椎茸 ねぎ
6 火	6年生運動会	ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のゆばあえ 肉じゃが	ひよこ豆 ゆば 豚肉	高野豆腐	ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	ほうれん草 玉ねぎ	きゃべつ 人参 いんげん	人参
7 水	3年生校外学習	2/3コッパン(乳)	牛乳	オムレツ(卵) ごまドレッシングあえ 焼きそば アップルシャーベット	オムレツ 青のり粉	豚肉	2/3コッパン 砂糖 ごま 油 中華種	胡瓜 人参 玉ねぎ	人参 人参 きゃべつ	コーン アップルシャーベット
8 木	6年生運動会 予備日	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースかけ 青菜のコーンあえ ポテトスープ ピーチシャーベット	鶏肉 青菜	ベーコン	ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	レモン汁 コーン ピーチシャーベット	ほうれん草 玉ねぎ 人参	きゃべつ 人参
9 金	地産産品献立	ごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き(卵) 小松菜と生椎茸のひたし みそ汁 ぶどうゼリー	白身魚 小松菜 生椎茸	みそ	ごはん マヨネーズ ぶどうゼリー	小松菜 人参 大根	きゃべつ 人参 人参	生椎茸 ねぎ
12 月	地産産品献立	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のおひたし じゃがいもみそ汁 アンデスメロン	豚肉 ほうれん草	みそ	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく ほうれん草 人参	生椎茸 きゃべつ ねぎ	にら 玉ねぎ アンデスメロン
13 火	地産産品献立	ごはん	牛乳	鶏の塩こじ焼き はりはりあえ すき焼き煮 ヨーグルト(乳)	鶏肉 冷凍焼き豆腐	牛肉 ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも しらたき すき焼き麩	小松菜 人参 人参	切干大根 白菜 ねぎ	
14 水		コッパン(乳)	牛乳	コーンエッグ(卵) きゃべつとパインのサラダ ミネストローネ カシューナッツ(種)	コーン 卵 大豆	鶏肉	コッパン 油 砂糖 じゃがいも オリーブオイル カシューナッツ	コーン パイン缶 しめじ セロリ	きゃべつ 人参 人参 人参	胡瓜 人参 人参
15 木		ごはん	牛乳	しゃもんの石垣揚げ(卵) ゆかりあえ もずくと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	しゃもん もちもち もずく 冷凍豆腐	卵 みそ	ごはん こむぎ粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	きゃべつ 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 ねぎ
16 金	減量ごはん	ごはん	牛乳	豚のカルー揚げ ひじきの炒り煮 そうめん汁	豚肉 ひじき 大豆	ひじき 油揚げ	減量ごはん 上新粉 油 ごま油 砂糖 そうめん	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
19 月		ごはん	牛乳	えびのきあけ(卵)(甲) 胡瓜ときゃべつ塩もみ わかめのみそ汁 ブルーベリーゼリー	えび 胡瓜 きゃべつ わかめ	卵 大豆	ごはん 小麦粉 小松菜 油揚げ わかめ でんぶん ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
20 火	6年生宿泊学習 郷土食献立	ごはん	牛乳	焼き鯖 ほうれん草としめじのごまみそ 太きゅうり汁	鯖 ほうれん草 しめじ	みそ	ごはん ごま 砂糖	ほうれん草 人参 人参	しめじ 人参 人参	人参
21 水	6年生宿泊学習	食パン(乳)	牛乳	あらびきウインナー フルーツあえ 米粉シチュー(乳)	ウインナー 大豆 米粉	鶏肉 豚肉	食パン マーガリン 小麦粉 上新粉	りんご缶 もも缶 玉ねぎ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
22 木		ごはん	牛乳	がんもの詰め煮 にらごまあえ 豚汁 干しブルーン	がんも 人参 みそ	豚肉	ごはん 砂糖 ごま さつまいも こんにやく	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
23 金		ごはん	牛乳	高岡元氣ロコック(乳) 野菜とベーコンのソテー 卵とコーンのスープ(卵) ひじきふりかけ	高岡元氣 野菜 ベーコン 卵	ベーコン	ごはん 油 でんぶん	青梗菜 人参 玉ねぎ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
26 月		ごはん	牛乳	鶏の梅煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め 団子入りごまみそ汁 オレンジ	鶏肉 豚肉 みそ	豚肉	ごはん ごま油 白ねぎごま	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
27 火	減量ごはん	ごはん	牛乳	野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン	野菜 みそ	みそ	減量ごはん 砂糖 油 干し中華種 豆乳プリン	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
28 水	米粉入りパン(乳)	ごはん	牛乳	豚肉の煮込み 塩もみ フルーツポンチ アーモンド(種)	豚肉 煮込み 寒天缶 みそ アーモンド	豚肉	米粉入りパン 砂糖 油 でんぶん じゃがいも 砂糖 カクテルゼリー アーモンド	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
29 木	夏ごはん	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ まわかめのサラダ キーマカレー(乳)	豆腐 大豆 まわかめ	豚肉	豆腐ハンバーグ まわかめ カレー	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参
30 金		ごはん	牛乳	赤魚の立田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが	赤魚 豆腐 肉じゃが	豚肉	ごはん でんぶん ごま油 砂糖 ごま	人参 人参 人参	人参 人参 人参	人参 人参 人参

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19井」のメニューを出しています。

6月の使用予定地産産品

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にご覧ください。

卵・卵製品・・・(卵) ごま、栗以外の種実類・・・(種) 甲殻類・・・(甲) 乳製品・・・(乳)



米

牛乳

小松菜

ほうれん草

キャベツ

玉ねぎ

生椎茸

黒きくらげ