

# 令和5年7月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:657kcal たんぱく質:25.4g 脂質:21.4g カルシウム:367mg 鉄:3.5mg

高岡市立福岡小学校

日 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		
3 月	地場産品 献立	ごはん		ごま 揚げだし豆腐の胡麻だれかけ 青菜ときゃべつの浸し さつま汁	牛乳 味噌 ヨーグルト	揚げだし豆腐 油揚げ ヨーグルト	ごはん ごま ごま でんぶん さつまいも こんにゃく	油 砂糖	ほうれん草 きゃべつ 人参 ねぎ 大根	人参			
4 火	地場産品 献立	ごはん		あらびきウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ(卵) すいか	牛乳 ウインナー 卵	ウインナー 卵	ごはん 油 でんぶん	油 でんぶん	たまご 小松菜 まいたけ 赤ピーマン コーン たまご 玉ねぎ パセリ すいか	小松菜 たまご 玉ねぎ			
5 水	米粉入りパン(乳)			鮭の香り焼き ドレッシングサラダ 米粉のみそシチュー(乳)	牛乳 鮭 味噌 脱脂粉乳	鮭 鶏肉 味噌	米粉入りパン パン粉 オリーブオイル バター じゃがいも 上新粉	パン粉 オリーブオイル バター じゃがいも	パセリ 胡瓜 きゃべつ 人参 たまご 玉ねぎ コーン パセリ	胡瓜 人参			
6 木	ごはん			ひよこ豆のみそがらめ きゃべつと胡瓜のあえ物 きのこのすまし汁 さかなふりかけ	牛乳 ひよこ豆 味噌 わかめ	ひよこ豆 高野豆腐 わかめ	ごはん でんぶん 油 たまご てまり麩	でんぶん 油	きゃべつ 胡瓜 なめこ しめじ 人参 ねぎ	胡瓜 人参			
7 金	七夕献立			焼きハンバーグ 豆いろいろサラダ 赤いんげん豆 七夕汁	牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 赤いんげん豆	ハンバーグ ひよこ豆 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま そうめん 七夕ゼリー	砂糖 ごま	胡瓜 コーン 人参 黒きくらげ たまご 玉ねぎ オクラ	人参 たまご 玉ねぎ			
10 月	ごはん			えびシューマイ(卵)(甲) 赤みそ 麻婆豆腐 冷凍みかん	牛乳 えびシューマイ 赤みそ 冷凍絹豆腐	えび 豚肉 冷凍絹豆腐	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぶん	春雨 砂糖 ごま油 でんぶん	胡瓜 人参 生姜 ねぎ たまご 玉ねぎ たけのこ 冷凍みかん	人参 人参			
11 火	ごはん			鯖のホイル焼き きんぴらごぼう にらたま汁(卵) アンデスメロン	牛乳 鯖 きんぴら 冷凍絹豆腐	鯖 豚肉 冷凍絹豆腐	ごはん こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	こんにゃく 油 ごま	ごぼう 人参 いんげん たまご 玉ねぎ アンデスメロン	人参 人参			
12 水	食パン(乳)			鶏肉の香り揚げ ブロッコリーのバターソース(乳) フルーツポンチ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天缶	鶏肉 ベーコン	食パン でんぶん 油 バター 野菜入りゼリー 砂糖 いちごジャム	でんぶん 油 砂糖	生姜 きゃべつ たまご 玉ねぎ みかん缶 バナナ もも缶	ブロッコリー バナナ			
13 木	地場産品 献立	小麦ごはん		オムレツ(卵) ほうれん草のコーンあえ 夏野菜のカレー(乳) スライスチーズ(乳)	牛乳 豚肉 オムレツ スライスチーズ	豚肉 オムレツ	小麦ごはん 油 じゃがいも カレールー	油 じゃがいも	かぼちゃ なす ピーマン たまご 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 きゃべつ コーン	ピーマン 人参 人参			
14 金	郷土食 献立	ごはん		ししゃものフライ いんげんのごま和え 太胡瓜のそぼろ煮 干しブルーネ	牛乳 ししゃも 味噌 鶏肉	ししゃも 味噌	ごはん 油 ごま 砂糖 こんにゃく でんぶん	油 ごま	冷凍いんげん きゃべつ 人参 生姜 太胡瓜 たまご 玉ねぎ 干しブルーネ	人参 人参 たまご 玉ねぎ			
18 火	高岡食19井 献立	ごはん		高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 カスタードプリン(乳卵)	牛乳 豚肉 わかめ	豚肉 冷凍絹豆腐 わかめ	ごはん 油 でんぶん ごま かたし形ポテト てまり麩 カスタードプリン	油 でんぶん	たまご 玉ねぎ 人参 たけのこ 人参 生姜 ねぎ	人参 人参			
19 水	2/3コッペパン(乳)			鶏肉のマーマレードソースかけ イタリアンサラダ ナスとトマトのバスタ ミックスナッツ(種)	牛乳 鶏肉 ベーコン	鶏肉 ベーコン	2/3コッペパン でんぶん 油 マーマレード 砂糖 オリーブオイル スパゲティ ミックスナッツ	でんぶん 油	にんにく きゃべつ 胡瓜 人参 なす たまご 玉ねぎ パセリ	胡瓜 人参			
20 木	ごはん			いかのかりん揚げ 胡瓜とコーンのサラダ きゃべつのもちもちスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 いか ベーコン	いか ベーコン	ごはん でんぶん 油 ごま 白玉団子 砂糖 ブルーベリーゼリー	でんぶん 油	胡瓜 人参 コーン きゃべつ たまご 玉ねぎ	人参 人参			
21 金	ごはん			塩さば ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 塩さば ひじき 味噌	塩さば ひじき 油揚げ	ごはん こんにゃく 油 砂糖	油	人参 人参 いんげん なす たまご 玉ねぎ ねぎ	人参 人参			

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

※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して下さい。  
 卵・卵製品……(卵)     ごま、栗以外の種実類……(種)     甲殻類……(甲)     乳製品……(乳)

## 7月の地場産食品

