今月の栄養価 エネルギー:652kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.5g カルシウム:377mg 鉄:3.2mg

D 日	## Lucian												
ょうび 曜日	ぎょうじ 行事	主食	牛乳	副食		のもとになる赤		熱や力	。 のもとになる黄			まうしょとなの。 みど 引子を整える緑	
29		ごはん		いかのたれがらめ	ぎゅうにゅう 牛乳	いか	大豆	ごはん	assis 油	砂糖	ほうれん草	きゃべつ	にんじん 人参
炎			#		鶏肉	ゃ どうふ 焼き豆腐		こんにゃく	でんぷん		ごぼう	ねぎ	
30			•	けんちん汁 Loay さかな	ぎゅうにゅう	155.765	たまご		あぶら		えだまめ	たま	にんじん
		コッペパン(乳)		白身魚のフライ	半乳	白身魚のフライ	かれて	コッペパン	asss 油	でんぷん	枝豆	玉ねぎ	たんじみ 人参 なれ 梨
水			#	枝豆 ホホニ 卵とコーンのスープ(卵) 梨							コーン	パセリ	梨
31		ごはん		那とコープのスープ(卵) 来 がたにく 豚肉のジャンロー	ぎゅうにゅう 牛乳	<i>添た</i> にく 豚肉	ぁぶらぁ 油揚げ	ごはん	砂糖	ごま	生姜	たま 玉ねぎ	小松菜
* <u>*</u>			#	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	味噌	19917-9	A418317	じゃがいも	100	_ 0,	きゃべつ	にら	7 12.2
木				みそしる 味噌汁									
1		麦ごはん	<u>~</u>	オムレツ(卵)	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ	豚肉	菱ごはん	ごま油	あぶら 油	胡瓜	にんじん 人参	生姜
きん 金			#	胡瓜のナムル	大豆			カレールー			にんにく	宝ねぎ	ピーマン
4				キーマカレー(乳) ひよこ豆の揚げがらめ	ぎゅうにゅう 牛乳	ひよこ豆	こうや どうふ			あぶら 油	こまつな。		
	郷土食	ごはん		ひよこ豆の揚けからめ こまつな 小松菜のコーンあえ	牛乳 *** 味噌	ひよこ豆 ひじきのり	高野豆腐	ごはん 砂糖	でんぷん ごま	油	・小松菜 ・シがん 冬瓜	きゃべつ なま 玉ねぎ	コーン にんじん 人参
月	献立		#	たがん みそしる 冬瓜の味噌汁 ひじきのり	小小日	00209		11夕 利品	_ 4		を 加 しめじ	ェルピ ねぎ	A-95
5		ごはん		内団子のたれづけ(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳	にくだんご 肉団子	ひじき	ごはん	砂糖	ごま	ブロッコリー	コーン	にんじん 人参
火		(Error of the Party of the Part	#	ひじきサラダ	たまご 図内			でんぷん	ブルーベリーゼリー		玉ねぎ	ちんげんさい 青梗菜	
			L. H.	むらくも汁(卵) ブルベリーゼリー	W. 71 7		V4 (- /						4-1
6		食パン(乳)		いわしのパン粉焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	いわし	豚肉	食パン	パン粉	オリーブオイル		パセリ	なし 梨
水			1	さつまいものオレンジ煮				でんぷん	砂糖	さつまいも	トマト	白菜	人参
7		~,		ワンタンスープ わかとりにく このこ あ 苦鶏肉の米粉揚げ	きゅうにゅう	題内	ぶたにく 豚肉	ワンタン		じょうしんこ	ましたけ 干し椎茸 いようが 生姜	ねぎ ===>= 小松菜	オレンジジュースたま
		ごはん		者鶏肉の米粉揚け オイスター炒め	牛乳 ご見ますう 豆乳	鶏肉 みそ 味噌	豚肉	ごはん ぁぶら 油	でんぷん じゃがいも	上新粉	生姜まいたけ	か松菜赤ピーマン	玉ねぎ にんじん 人参
茶			#	みそ とうじゅうぶる 味噌豆乳汁 オレンジゼリー	五 ₹L	小小日		ш	C~7,0,0	オレンシセリー	ごぼう	がこーマン ねぎ	A-95
8		ごはん		たが 鮭のちゃんちゃん焼き(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳	eit 鮭	みそ 味噌	ごはん	砂糖	バター	はまれぎ	きゃべつ	ピーマン
金		(Comments	#	小松菜と切干大根のひたし	油揚げ			そうめん	カスタードプリン		小松菜	切干大根	ねぎ
				そうめん汁 カスタードプリン(乳)(卵)	がゆうにゅう	Stric/	# XIE #		* 86		たんじん 人参	干し椎茸	# fr
11		ごはん		豚肉としらたきのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ	豚肉	油揚げ	ごはん	あぶら 油 あぶら	しらたき	にんにく	生姜	赤ピーマン
月			*	小松菜のひたし	味噌			砂糖	ごま油		小松菜	きゃべつ	かぼちゃ
12		ごはん		かぽちゃの味噌汁 冷凍みかん ししゃものフライ(卵)	ぎゅうにゅう 牛乳		e* ->:		あぶら 油	砂糖	たま 玉ねぎ 胡瓜	ねぎ にんじん 人参	^{れいとう} 冷凍みかん ^{たま} 玉ねぎ
f0				ししゃものフライ(卵) ***い 野菜のドレッシングサラダ	大豆	ししゃもフライ いって (5) 白手亡	ハーコン	ごはん じゃがいも	小麦粉	が相 バター		人参 パセリ	玉ねさ
火			#	ビーンズチャウダー(乳) メロンゼリー	人业	птс		メロンゼリー	11-2-10	/ / /	V9DIN-A	7129	
13		2/3コッペパン(乳)	_	あらびきウインナー	きゅうにゅう	あらびきウインナー	ぶたにく 豚肉	2/3コッペパン	あぶら 油	また ちゅうかめん 蒸し中華麺	ブロッコリー	胡瓜	コーン
水水			#	ブロッコリーサラダ プチトマト	青のり粉			砂糖			プチトマト	^{たま} なぎ	にんじん 人参
		No.		¢ 焼きそば	******		274-1-7		1+ Z + M	+1=	きゃべつ	1-7177	1.24
14		ごはん		えびシューマイ(卵)(甲)	ぎゅうにゅう 牛乳	えびシューマイ	豚肉	ごはん	春雨	砂糖	きゅうり 胡瓜 たま	にんじん 人参 ほ しいたけ	生姜
木			#	はんさん オ 拌三絲 ・酢豚				プま油 ^{あぶら} 油	じゃがいも	でんぷん	玉ねぎ	干し椎茸	たけのこ
15	10st +1 st	ごはん		がんもの含め煮	きゅうにゅう	がんもどき	ベーコン	油ごはん	^{きら} 砂糖	こんにゃく	ピーマンごぼう	たんじん 人参	いんげん
	じば きんひん 地場産品	()		はきんがめの金平	生わかめ	かんもこさ ^{みそ} 味噌	ハーコン	あぶら油	び据ごま	こんにやく	なめこ	たがたため	ねぎ
きん 金	献立		**	なめこ汁 アップルシャーベット		-3/1·-B		, m			アッブルシャーベット	7112	100
19	たかおかよく どん 高岡食19丼	ごはん	_	高岡野菜の五目あんかけ丼	きゅうにゅう 牛乳	ホキ	制豆腐	ごはん	でんぷん	asis 油	人参	たま 玉ねぎ	黄ピーマン
火	高岡良19升 こんだで 献立	(Free Control of the	#	茹でブロッコリー	ヨーグルト			砂糖	てまり麩		生椎茸	。 黒きくらげ	ブロッコリー
	MA IL	L _k K		豆腐のすまし汁 ヨーグルト(乳)	がゅうにゅう			Lac	8.55		ねぎ		EALA
20		後パン(乳)		なっぱコロッケ(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳 かんてんかん	なっぱコロッケ		食パン	assis 油	野菜入りゼリー		玉ねぎ かん	しんじん 人参
水			#	野菜ソテー	寒天缶			砂糖			コーン パイン缶	みかん缶 りんご缶	もも缶
21		ごはん		フルーツポンチ ちぐき や 千草焼き(乳)(卵)	きゅうにゅう	たまご M	ベーコン	ごはん	さら 砂糖	じゃがいも	バイン缶	りんご缶 たんじん 人参	<i>バナナ</i> ピーマン
			*	ブロッコリーの和え物	チーズ	野肉	ひじきふりかけ	_15/0	ジ加	0.0.0.0	ブロッコリー		セロリー
*			*	カレーポトフ ふりかけ							しめじ	-	
22	_	ごはん	_	塩さば	きゅうにゅう	塩さば	鶏肉	ごはん	ごま油	砂糖	人参	たけのこ	生姜
** 金			#	中華風大豆のうま煮	大豆	味噌		さつまいも	こんにゃく		ねぎ	干し椎茸	いんげん
		if A. IJ a	-	さつま汁	ぎゅうにゅう	だいず	たまご	ifay <u>i</u> j		.=ಕ್ಕಕ್ಷ	大根	日菜	445
25		減量ごはん		秋野菜のかき揚げ(卵) しそ和え	きゅうにゅう 牛乳 ぁぶらあ 油揚げ	大豆	亨	減量ごはん ^{あぶら} 油	さつまいも	小麦粉	^注 しょう	EAUA 人参 却列 胡瓜	ごぼう ELL推賞
月			*	しそ和え いなりうどん ピーチシャーベット	出揚げ			涆	芋しうどん		きゃべつ ねぎ		十し稚茸
26		ごはん		わかさぎの南蛮漬け	ぎゅうにゅう 牛乳	わかさぎ	なっとう 納豆	ごはん	でんぷん	あぶら 油	ほうれん草	ピーチシャーベット	にんじん 人参
火			*	あおな なっとう 青菜の納豆あえ	当時の	がらか油揚げ	結び昆布	砂糖	じゃがいも		たけのこ	ふき	
火				野菜のうま煮									
27		来粉入りパン(乳)	_	はまされ 塩麹のタンドリーチキン風	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉	豚肉	米粉入りパン		じゃがいも	パセリ	生姜	にんにく
水水			#	こ か 粉吹きいも たんたんはるさめ あまなつかん	味噌			はるさめ 春雨	ごま油	ごま	宝ねぎ	たけのこ	ちんげんさい 青梗菜 あまなつかん
				たんたんはるさめ 担々春雨スープ 甘夏缶	ぎゅうにゅう 牛乳	PAG.	<u> šite</u> lok		_\$42.		コーン	ねぎ	甘夏缶
28		ごはん		豆腐ハンバーグ こんにゃくの金平	牛乳 たまご	ジ腐ハンバーグ みそ 味噌	豚肉	ごはん ぁぶら 油	砂糖	こんにゃく	人参	いんげん	にら ^{をほう} 巨峰
茶			*	こんにゃくの金平 にらたま汁(卵) 巨峰	מופ	味噌		油 でんぷん	ごま	おつゆ麩	玉ねぎ	しめじ	已峰
29	つきみ	栗ごはん		さんまの塩焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	塩さんま	湯葉	要ごはん	砂糖	いったま だんご 白玉団子	ほうれん草	きゃべつ	ごぼう
金金	お月見 こんだて 献立			************************************	当内			お月見ゼリー			人参	大根	ねぎ
金	献立		Į,	だんご じる 団子汁 お月見ゼリー									

※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丼」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)

8. 9月の地場産食品













*

牛乳 小松菜

にら

生椎茸 黒きくらげ

にんにく