



6月 こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー:653kcal
たんぱく質:25.6g 脂質:21.0g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
1	木	かみかみ 献立	わかめ ごはん	さけのしおやき こんにゃくのきんぴら みそしる ミックスナッツ	ぎゅうにゅう わかめ さけ ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも ミックスナッツ	にんじん たけのこ いんげん なめこ だいこん ねぎ
2	金		しよくパン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ にまめ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご きんときまめ ぶたにく	しよくパン さとう ワンタン	ブロッコリー たまねぎ はくさい しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ
5	月		ごはん	えびシューマイ バンサンスー マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えびシューマイ ひきにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぶん	きゅうり にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ
6	火		ごはん	ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ ゆば ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん
7	水		こめこ いり パン	すどり しおもみ フルーツポンチ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく かんてん ごさかな	こめこいりパン でんぶん じゃがいも さとう あぶら ゼリー アーモンド	しょうが にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ みかん もも パイナップル
8	木	地場産品 献立	ごはん	しろみぎかなのマヨネーズやき こまつなとなましいたけのひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう しいら みそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも ゼリー	こまつな きゃべつ しいたけ だいこん ねぎ
9	金	1年生 給食試食会	コッペパン	コーンエッグ キャベツとパインのサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	しよくパン あぶら じゃがいも ゼリー	コーン キャベツ きゅうり パイン たまねぎ にんじん しめじ セロリ いんげん
12	月		ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため ほうれんそうのおひたし みそしる アンデスメロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく みそ	ごはん しらたき さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ にら ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ メロン
13	火		ごはん	さわらのしおこうじやき はりはりあえ すきやきに ヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら ぎゅうにゅう やきどうふ ヨーグルト	ごはん さとう ごま じゃがいも ふ	きゃべつ きりぼしだいこん こまつな にんじん はくさい ねぎ
14	水		2/3 コッペ パン	オムレツ ごまドレッシングあえ やきそば アップルシャーベット	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく あおりのり	コッペパン さとう ごま あぶら	きゅうり にんじん コーン たまねぎ たまねぎ きゃべつ りんご
15	木	高岡食19井 献立	ごはん	しろえびのかきあげどん きゅうりのしおもみ わかめのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう しろえび たまご だいず あぶらあげ わかめ ゼリー	ごはん こむぎこ あぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん コーン きゃべつ きゅうり だいこん はくさい しいたけ ねぎ
16	金		げんりよう ごはん	さばのカレーあげ ひじきのいりに そうめんじる カシューナッツ	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく だいず あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん あぶら そうめん カシューナッツ	にんじん コーン いんげん たまねぎ きくらげ ねぎ
19	月		ごはん	ししゃものいしがきあげ ゆかりあえ もずくのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ししゃも たまご もずく とうふ みそ	ごはん こむぎこ ごま	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん
20	火	郷土食 献立	ごはん	やきそば ほうれんそうとしめじのごまみそ ふときゅうりじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	ごはん ごま	ほうれんそう きゃべつ しめじ ふときゅうり たまねぎ にんじん
21	水		しよく パン	たかおかげんきコロッケ やさいとベーコンのソテー たまごスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	しよくパン コロッケ あぶら でんぶん チョコレートクリーム	チンゲンサイ きゃべつ あかピーマン コーン たまねぎ パセリ
22	木		ごはん	がんものふくめに にらのごまあえ ぶたじる ほしブルー	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま さつまいも	きゃべつ にら にんじん だいこん ごぼう ねぎ ブルー
23	金		コッペ パン	あらびきウインナー フルーツあえ こめコンチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず だっしふんにゅう	コッペパン マーガリン じゃがいも	りんご パイン みかん もも パナナ レーズン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ
26	月		ごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら しらたまだんご ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん にら エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ
27	火		げんりよう ごはん	しょうろんぼう やさいサラダ みそラーメン とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう しょうろんぼう ぶたにく あかみそ みそ とうにゅう	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら	きゅうり たまねぎ にんじん きゃべつ メンマ にんにく
28	水		コッペ パン	とりにくのかおりあげ コーンポテト やさいスープ ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ コーン しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ もも
29	木		むぎ ごはん	とうふハンバーグ くきわかめのサラダ キーマカレー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ くきわかめ ひきにく だいず	むぎごはん あぶら ごま	きゅうり にんじん コーン たまねぎ ピーマン
30	金		ごはん	あかうおのたつたあげ ナムル かんこくふうにくじゃが あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま ゼリー	しょうが にんじん きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ あかピーマン しめじ

- ・1, 2年生 2日(金) 校外学習
- ・4年生 30日(金) 校外学習
- ・5年生 13日(火)、14日(水) 宿泊学習
- ・6年生 6日(火)、8日(木) 連合運動会、連合運動会予備日

給食はありません

- ・毎日牛乳(200ml)が付きます。
- ・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

.....