



# 8, 9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: 652kcal  
たんぱく質: 25.2g 脂質: 20.5g

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	
8/29	火		ごはん	いかのたれがらめ さんしよくあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく やきどうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ	
30	水		コッペパン	しろみぎかなのフライ えだまめ たまごとコーンのスープ なし	ぎゅうにゅう しろみぎかな たまご	コッペパン でんぶん	えだまめ たまねぎ にんじん コーン パセリ なし	
31	木		ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなときゃべつのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ こまつな きゃべつ にら	
9/1	金		しよくパン	いわしのパンこやき さつまいものオレンジに ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	しよくパン パンこ あぶら でんぶん さつまいも さとう ワンタン	パセリ なし トマト はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	
4	月		むぎ ごはん	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー	ぎゅうにゅう オムレツ ひきにく だいず	むぎごはん あぶら	きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	
5	火		ごはん	ひよこまめのあげがらめ こまつなのコーンあえ とうがんのみそしる ひじきのり	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ みそ ひじきのり	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな きゃべつ コーン たまねぎ にんじん とうがん しめじ ねぎ	
6	水	ラスト イヤー 給食	しよく パン	とりにくのからあげ やさしいソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かんでん	しよくパン あぶら さとう	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん コーン みかん もも パナナ パイン りんご	
7	木		ごはん	さけのちゃんちゃんやき こまつなときりほしだいこんのひたし そうめんじる カスタードプリン	ぎゅうにゅう さけ みそ パター あぶらあげ	ごはん さとう そうめん カスタードプリン	たまねぎ きゃべつ ピーマン こまつな きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	
8	金		コッペ パン	にくだんごのたれづけ ひじきサラダ むらくもじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご ひじき たまご	コッペパン さとう ごま でんぶん ゼリー	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
11	月		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなのひたし かぼちゃのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	にんにく しょうが あかピーマン こまつな きゃべつ かぼちゃ たまねぎ ねぎ みかん	
12	火		ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら なめこじる アップルシャーベット	ぎゅうにゅう がんもどき ベーコン くきわかめ みそ	ごはん さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん いんげん だいこん にんじん ねぎ なめこ りんご	
13	水		2/3 コッペ パン	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ プチトマト やしそば	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく あおのり	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン プチトマト たまねぎ にんじん きゃべつ	
14	木		ごはん	えびシューマイ バンサンスー すぶた	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく	ごはん はるさめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン	
15	金	高岡食19并 献立	ごはん	たかおかやさいのごもくあんかけどん ゆでブロッコリー とうふのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ とうふ ヨーグルト	ごはん でんぶん あぶら ふ	にんじん たまねぎ きピーマン しいたけ きくらげ ブロッコリー ねぎ	
18	月	敬老の日						
19	火		ごはん	なっばコロッケ オイスターいため みそとうにゅうじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	ごはん コロッケ あぶら じゃがいも ゼリー	あかピーマン こまつな たまねぎ まいたけ にんじん ごぼう ねぎ	
20	水		コッペ パン	ししやものフライ ドレッシングサラダ ピーンズチャウダー メロンゼリー	ぎゅうにゅう ししやも ベーコン だいず しろてぼうまめ だっしふんにゅう	コッペパン あぶら さとう じゃがいも パター ゼリー	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	
21	木		ごはん	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに さつまじる	ぎゅうにゅう しおさば とりにく だいず みそ	ごはん	にんじん たけのこ しょうが ねぎ ほししいたけ ねぎ いんげん さつまいも だいこん はくさい	
22	金		しよく パン	キッシュ フルーツあえ カレーポトフ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりにく	しよくパン さとう じゃがいも チョコレートクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン パナナ りんご パイン みかん もも レーズン しめじ セロリ	
25	月		ごはん	わかさぎのなんばんづけ あおなのなっとうあえ やさいのうまに	ぎゅうにゅう わかさぎ なっとう とりにく あぶらあげ こんぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ぎんなん	ほうれんそう きゃべつ にんじん たけのこ ふき	
26	火		ごはん	とうふハンバーグ こんにやくのきんぴら にらたまじる きよほう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく たまご みそ	ごはん さとう あぶら ごま ふ	にんじん いんげん にら たまねぎ しめじ きよほう	
27	水		げんりょう ごはん	あきやさいのかきあげ しそあえ いなりうどん ピーンチャウダー	ぎゅうにゅう だいず たまご あぶらあげ	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら うどん	たまねぎ にんじん ごぼう きゃべつ きゅうり しいたけ ねぎ もも	
28	木	お月見 献立	くり ごはん	さんまのしおやき あおなのゆばあえ だんごじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう さんま ゆば とりにく	くりごはん さとう しらたまだんご ゼリー	ほうれんそう きゃべつ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
29	金		こめこ いり パン	しおこうじのタンドリーチキンふう こふきいも たんたんはるさめスープ あまなつかん	ぎゅうにゅう とりにく ひきにく みそ	こめこいりパン さとう じゃがいも はるさめ ごま	パセリ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ コーン ねぎ あまなつ	

・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。