

8月・9月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校

あとかたづ
今月の給食目標：後片付けをきちんとしよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
8/28日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー きゅうりのナムル じゃがいもとしめじのみそしる◇	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく わかめ◇ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん しめじ	643kcal 26.2g 17.5g
8/29日 (木)	キーマカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(キーマカレー▲) オムレツ● ひじきサラダ◇	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ひじき◇ ぶたにく だいず	むぎごはん さとう ごま 油	ブロッコリー コーン きゃべつ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	680kcal 26.8g 24.9g
8/30日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ししゃもフライ えだまめ ミネストローネ なし	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ベーコン しるてぼうまめ	コッペパン▲ マカロニ オリーブ油 さとう	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト いんげん なし	626kcal 25.5g 24.9g
9/2日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	なっばコロッケ▲ きりぼしだいのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう▲ かんでん	しよくパン▲ 油 さとう なっばコロッケ▲ ごま ゼリー サイダー	きりぼしだいのこん きゅうり もやし みかん もも パイン りんご	650kcal 18.7g 22.2g
3日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのみそがらめ しそごまあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう▲ みそ ひよこまめ あぶらあげ こうやどうふ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう ごま そうめん	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	668kcal 21.5g 20.3g
4日 (水)	郷土食 献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	とうふハンバーグ こまつなのオイスターソースいため とうがのみそしる ふりかけ◇	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ とうふハンバーグ みそ ふりかけ◇	ごはん 油 でんぶん	まいたけ こまつな たまねぎ とうがんにんじん なましいたけ ねぎ	613kcal 27.4g 19.6g
5日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのちゃんちゃんやき かわりづけ カレースープ カスタードプリン●▲	ぎゅうにゅう▲ さけ みそ ぶたにく しるてぼうまめ	ごはん さとう 油 カスタードプリン●▲	たまねぎ きゃべつ ピーマン きゃべつ きゅうり たくあん しょうが しめじ にんじん	630kcal 28.5g 16.4g
6日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	いわしのなしソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ いわし ベーコン	コッペパン▲ 油 さとう でんぶん こめこ じゃがいも ゼリー	なし ブロッコリー きゃべつ コーン たまねぎ にんじん しめじ	615kcal 24.5g 23.0g
9日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	いかとだいずのごまがらめ◆ ポイルやさい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう▲ いか◆ だいず ベーコン	こめこいりパン▲ さとう でんぶん こめこ 油 ごま じゃがいも ワンタン	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし たけのこ ねぎ	651kcal 29.9g 23.6g
10日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さかなのたつたあげ あおなとコーンのひたし やさいのうまに	ぎゅうにゅう▲ しいら とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん こめこ 油 じゃがいも こんにやく さとう	しょうが こまつな きゃべつ コーン にんじん たけのこ	659kcal 32.2g 20.1g
11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのピリからいため こまつなときゃべつのひたし かぼちゃのみそしる アップルシャーベット	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん 油 こんにやく さとう ごま油	にんにく しょうが あかピーマン こまつな きゃべつ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ アップルシャーベット	628kcal 25.4g 17.7g
12日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかさぎのなんばんづけ あおなのなっとうあえ とうにゅうじる	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ なっとう とりにく きぬどうふ とうにゅう みそ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう きゃべつ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651kcal 27.5g 15.6g
13日 (金)	2/3コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウイナー ブロッコリーのコーンあえ やきそば	ぎゅうにゅう▲ ウイナー ぶたにく	2/3コッペパン▲ ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン もやし たまねぎ にんじん きゃべつ	638kcal 25.1g 26.4g
17日 (火)	お月見 献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	にくだんごのたれづけ まめいろいろサラダ おつきみスープ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう▲ にくだんご ひよこまめ だいず とりにく	ごはん さとう 油 しらたまだんご ゼリー	えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	615kcal 23.7g 20.8g
18日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	がんものふくめに くきわかめのきんぴら◇ さつまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ みそ がんもどき ベーコン くきわかめ◇ とりにく	ごはん さとう 油 こんにやく ごま さつまいも	にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ みかん	692kcal 24.2g 21.3g
19日 (木)	高岡食 19并 献立 高岡野菜の五目あんかけ丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(高岡野菜の五目あんかけ丼のぐ) ゆでブロッコリー かきたまじる●	ぎゅうにゅう▲ ホキ たまご● きぬどうふ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう	にんじん たまねぎ きピーマン なましいたけ ブロッコリー ほうれんそう	623kcal 27.7g 17.5g
20日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのあまみそかけ やさいのこんぶづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう▲ さば みそ こんぶ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	しょうが もやし きゃべつ にんじん たまねぎ いんげん	664kcal 26.4g 19.1g
24日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あつやきたまご● はるさめのごまずあえ◇ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう▲ あつやきたまご● わかめ◇ ぶたにく きぬどうふ あかみそ	ごはん さとう ごま油 ごま 油 でんぶん	きゅうり にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	654kcal 24.0g 20.2g
25日 (水)	ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう▲	あきやさいのかきあげ● あおなのごまひたし ごもくうどん ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ だいず たまご● とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも こむぎこ 油 ごま うどん	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう きゃべつ しめじ たまねぎ ほししいたけ ねぎ ピーチシャーベット	662kcal 22.8g 18.6g
26日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのしおやき ひじきのいために◇ きのこととうのみそしる	ぎゅうにゅう▲ ひじき◇ さば とりにく だいず あぶらあげ きぬどうふ みそ	ごはん さとう	にんじん いんげん たまねぎ しめじ ねぎ	691kcal 30.5g 26.2g
27日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ポーケビーンズ	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく ヨーグルト▲ だいず	コッペパン▲ じゃがいも オリーブ油 さとう	コーン りんご パイン みかん もも レーズン にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん	634kcal 26.8g 19.7g
30日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	ガーリックチキン カラフルあえ コーンチャウダー▲ チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン だっしふんにゅう▲	しよくパン▲ オリーブ油 ごま じゃがいも こむぎこ マカロニ マーガリン▲ チョコレートクリーム▲	きゃべつ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん コーン	687kcal 29.4g 29.8g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく … ◇