



6月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん	牛乳▲	肉シューマイ 拌三絲 麻婆豆腐	肉シューマイ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	E: 818 kcal P: 26.8 g F: 21.3 g
3	火	ごはん	牛乳▲	若鶏肉の香味焼き コーンポテト▲ 野菜スープ	鶏肉	牛乳▲ わかめ	人参	ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	ごはん じゃが芋	ごま油 マーガリン▲	E: 791 kcal P: 27.9 g F: 18.2 g
4	水	ごはん かみかみ献立	牛乳▲	鯖の塩焼き こんにゃくの金平 豆腐ときのこのみそ汁	鯖 豚肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	ごぼう 生椎茸 えのきたけ なめこ	ごはん こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま	E: 790 kcal P: 36.4 g F: 25.6 g
5	木	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え すまし汁	げんげ みそ	牛乳▲ わかめ だし昆布 花かつお	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 おつゆ麩	油 黒ごま	E: 726 kcal P: 26.6 g F: 22.4 g
6	金	コッペパン▲	牛乳▲	タンドリーチキン▲ 青梗菜とベーコンのソテー フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ ヨーグルト▲	青梗菜 人参	きゃべつ もやし りんご・パイン・もも缶 バナナ	コッペパン▲ でん粉 寒天 カクテルゼリー サイダー 砂糖	油	E: 770 kcal P: 31.5 g F: 20.3 g
9	月	ごはん ぶどうゼリー 地場産品献立	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしのひたし もずくと豆腐のみそ汁	豚肉 絹豆腐 みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	にら 小松菜 人参	にんにく 生姜 きくらげ もやし 大根 ごぼう ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	油 ごま油	E: 764 kcal P: 31.0 g F: 18.1 g
10	火	ごはん アンデスメロン	牛乳▲	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮	わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ 切干大根 ねぎ アンデスメロン	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 しらたき すき焼き麩	油	E: 852 kcal P: 32.4 g F: 22.0 g
11	水	減量ごはん 冷凍みかん	牛乳▲	鮭のごまネーズ焼き● ひじきの炒り煮 そうめん汁	鮭 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳▲ ひじき だし昆布 花かつお	人参	コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	ごはん こんにゃく 砂糖 そうめん	白ごま マヨネーズ● 油	E: 874 kcal P: 37.8 g F: 26.7 g
12	木	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	かき揚げ丼● 胡瓜ときゃべつの塩もみ きのこ汁	大豆 卵● 鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り ヨーグルト▲	人参	玉ねぎ ごぼう コーン きゃべつ 胡瓜 しめじ 生椎茸 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	E: 796 kcal P: 28.6 g F: 20.2 g
13	金	食パン▲	牛乳▲	コーンエッグ● 海藻サラダ 米粉シチュー▲	卵● ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲ わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	コーン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	食パン▲ 砂糖 じゃが芋 上新粉 白ごま マーガリン▲	油	E: 788 kcal P: 31.2 g F: 27.7 g
16	月	ごはん	牛乳▲	揚げがらめ 青菜の和え物 団子入りみそ汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	きゃべつ ごぼう 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子 じゃが芋	油	E: 872 kcal P: 28.3 g F: 22.0 g
17	火	ごはん	牛乳▲	魚のマリネ 胡瓜のひたし にらたま汁●	しいら 卵●	牛乳▲ うるめ削り	赤パプリカ 人参 にら	玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 827 kcal P: 33.5 g F: 26.0 g
18	水	ごはん	牛乳▲	がんもの含め煮 茎わかめの金平 豚汁	がんもどき 豚肉 みそ	牛乳▲ 茎わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋	ごま油 白ごま	E: 800 kcal P: 25.7 g F: 21.3 g
19	木	ごはん	牛乳▲	鯖のカレー揚げ 茹で野菜 卵の中華風豆腐汁●	鯖 絹豆腐 鶏肉 卵●	牛乳▲	ブロッコリー 人参	白菜 生椎茸 生姜	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋	油 ごま油	E: 832 kcal P: 32.4 g F: 28.4 g
20	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	ウインナー フルーツ和え ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳▲	人参 トマト	りんご・パイン・もも缶 バナナ 玉ねぎ	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖		E: 875 kcal P: 30.0 g F: 30.0 g
23	月	ごはん	牛乳▲	鰯のみぞれ煮 切干大根の中華炒め 肉じゃが	鰯のみぞれ煮 ベーコン 豚肉	牛乳▲	人参 にら	にんにく 切干大根 エリンギ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油	E: 756 kcal P: 25.0 g F: 17.6 g
24	火	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	高岡元気コロッケ▲ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ●	高岡元気コロッケ▲ ベーコン 卵●	牛乳▲	小松菜 トマト	きゃべつ もやし 玉ねぎ レタス	ごはん でん粉	油	E: 738 kcal P: 19.3 g F: 26.2 g
25	水	麦ごはん	牛乳▲	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー▲	豆腐ハンバーグ 豚肉 大豆	牛乳▲	ブロッコリー 人参 ピーマン	胡瓜 コーン 玉ねぎ	ごはん 麦 砂糖	油 カレールウ▲	E: 909 kcal P: 35.1 g F: 30.9 g
26	木	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	鯖のごまだれがけ 煮豆 太きゅうり汁	鯖 金時豆 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	太胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油 白ごま	E: 837 kcal P: 36.2 g F: 21.2 g
27	金	2/3コッペパン▲ カスタードプリン●▲	牛乳▲	オムレツ● ブロッコリーサラダ 焼きそば	オムレツ● 豚肉	牛乳▲ 青のり粉	ブロッコリー 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ きゃべつ	コッペパン▲ 砂糖 蒸し中華麺 カスタードプリン●▲	油	E: 769 kcal P: 30.3 g F: 25.7 g
30	月	減量ごはん	牛乳▲	フライ餃子 野菜のナムル 五目ラーメン	フライ餃子 豚肉	牛乳▲	人参 小松菜	もやし にんにく 生姜 メンマ きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 干し中華麺	油 ごま油	E: 762 kcal P: 22.4 g F: 21.6 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いかに→■