



7月 こんだてひょう



戸出東部小学校

	主食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
3日 (月)	枝豆と じゃこの ごはん	あげだし豆腐のごまだれかけ ほうれん草のおひたし 太きゅうりのそぼろに	牛にゆう ちりめんじゃこ こんぶ あげだし豆腐 とり肉	ごはん 油 さとう 白ごま でんぶん	枝豆 ほうれん草 キャベツ 太きゅうり 玉ねぎ にんじん しいたけ	E 615 kcal P 24.6 g F 19.1 g
4日 (火)	ごはん	ふくらぎのあまみそかけ ほうれん草のコーンあえ 野菜のうまに	牛にゆう ふくらぎ みそ 油あげ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ほうれん草 もやし とうもろこし にんじん たけのこ ふき	E 695 kcal P 28.0 g F 22.9 g
5日 (水)	食パン	鮭のオイネーズ焼き コールスローサラダ ワンタンスープ いちごジャム	牛にゆう 鮭 とり肉	食パン 白ごま マヨネーズ コールスロードレッシング ワンタン ジャム	キャベツ きゅうり 白菜 にんじん もやし しいたけ ねぎ	E 581 kcal P 28.1 g F 19.1 g
6日 (木)	手まきずし	＜七夕こんだて＞ 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁 七夕ゼリー 具:きゅうり、たまご焼き、なっとう、手まきのり	牛にゆう のり たまご なっとう	ごはん 白ごま そうめん ゼリー	きゅうり 小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ にんじん しいたけ オクラ ねぎ	E 620 kcal P 20.6 g F 13.8 g
7日 (金)	コッペパン	フライドチキン イタリアンサラダ ポターージュ	牛にゆう とり肉 ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳	コッペパン でんぶん 油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	E 662 kcal P 26.2 g F 23.4 g
10日 (月)	ごはん	ぶた肉と大豆のケチャップあえ ひじきのいために みそ汁	牛にゆう ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ひじき 油あげ みそ	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ さとう こんにゃく サラダ油 じゃがいも	しょうが たけのこ にんじん いんげん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	E 676 kcal P 24.5 g F 21.7 g
11日 (火)	ごはん	ショウロンボウ 野菜のナムル マーボー豆腐 フローズンヨーグルト	牛にゆう ぶた肉 赤みそ きぬし豆腐 ヨーグルト	ごはん 春雨 でんぶん さとう 小麦粉 白ごま ごま油 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんじん もやし 小松菜 にんにく 干しいたけ ねぎ	E 636 kcal P 22.0 g F 19.1 g
12日 (水)	食パン	セルフサンド ガリックサラダ たまごとコーンのスープ スライスチーズ	牛にゆう 白いんげん豆 ぶた肉 たまご チーズ	食パン サラダ油 カレールー さとう アーモンド でんぶん	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく とうもろこし パセリ	E 666 kcal P 28.4 g F 26.7 g
13日 (木)	ごはん	塩さば きゅうりのしょうが風味 大豆のうまに すいか	牛にゆう さば ぶた肉 大豆 油あげ みそ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	きゅうり キャベツ しょうが にんじん ごぼう いんげん すいか	E 719 kcal P 32.0 g F 24.6 g
14日 (金)	ごはん	わかさぎのフリッター 氷菜のあえもの 肉じゃが れいとうみかん	牛にゆう わかさぎ 青のり ぶた肉	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう 米粉 油 白ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	氷菜 もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん みかん	E 621 kcal P 18.8 g F 15.4 g
17日 (月)	🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐷🐸🐉🐊🐅🐆🐇🐐🐑🐒🐓🐔🐕🐖🐗🐘🐙🐛🐜🐝🐞🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐷🐸🐉🐊🐅🐆🐇🐐🐑🐒🐓🐔🐕🐖🐗🐘🐙🐛🐜🐝🐞					
18日 (火)	夏野菜の カレーライス (麦ごはん)	えびシューマイ ごまごまサラダ	牛にゆう えび らん白 ぶた肉 チーズ	麦ごはん 小麦粉 でんぶん さとう 黒ごま 白ごま 油 じゃがいも サラダ油 カレールー	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ なす ピーマン にんにく	E 648 kcal P 19.2 g F 21.8 g
19日 (水)	2/3 コッペパン	コロケ ブロッコリーサラダ 焼きそば	牛にゆう ぶた肉 牛肉 たまご 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン じゃがいも さとう パン粉 サラダ油 中華めん	玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ	E 629 kcal P 30.8 g F 20.8 g
20日 (木)	白えびの かきあげ丼	＜たかおか食19丼こんだて＞ アーモンドあえ 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	牛にゆう 白えび 大豆 たまご きぬし豆腐	ごはん 小麦粉 油 さとう でんぶん アーモンド てまりふ ゼリー	玉ねぎ にんじん なら キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	E 619 kcal P 19.7 g F 15.6 g
21日 (金)	米粉入り パン	チーズエッグ ビーフソテー フルーツポンチ	牛にゆう たまご チーズ とり肉	米粉入りパン ビーフン カシューナッツ サラダ油 ゼリー サイダー さとう	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん エリンギ もも パイナップル パナナ	E 656 kcal P 22.1 g F 20.9 g
						E 640 kcal P 24.0 g F 19.6 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。

★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

★2学期の給食は8月31日(木)から始まります★

～9月1日は「防災の日」～

9月1日は、「防災の日」です。これは、1923年(大正12年)に起きた「関東大震災」の教訓を忘れないため、そして、この時期に多い台風への心構えをするために制定されました。

それにちなんで、今年度から、8月31日の始業式に、高岡市内の全校で、児童生徒と教職員の防災の意識を高めるとともに、災害時の食事について考え、体験してもらおうと、「防災献立」を実施します。

