



予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					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		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1 (水)		ごはん	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 清汁 ミックスナッツ	○ 鮭 絹豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	油 ミックスナッツ		E 778 kcal P 365 g F 225 g	
2 (木)		食パン	ハンバーグ 塩もみ スープスパゲティ	○ ハンバーグ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	胡瓜 玉ねぎ きやべつ コーン 生姜	食パン 小麦粉 スパゲティ バター			E 819 kcal P 325 g F 28.2 g	
3 (金)		ごはん	いかのかりん揚げ 水菜のあえもの 韓国風肉じゃが	○ いか 豚肉	牛乳	水菜 人参 赤ピーマン	きやべつ しめじ にんにく ねぎ 玉ねぎ	ごはん しらたき でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま		E 796 kcal P 293 g F 19.1 g	

6 (月)		ごはん	えびシューマイ 野菜のごま酢あえ マーボ豆腐	○ えびシューマイ 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳	人参	きやべつ 生姜 たけのこ 胡瓜 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	ごま 油		E 756 kcal P 270 g F 20.9 g	
7 (火)		コッペパン	ミートローフ ブロッコリーサラダ 天の川スープ	○ 豚肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	玉ねぎ 胡瓜 干し椎茸	コッペパン パン粉 砂糖 春雨	油		E 762 kcal P 31.3 g F 23.2 g	
8 (水)	地場産品 献立	ごはん	鶏肉の香り揚げ 青菜のコーンあえ 味噌汁	○ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参 にら	生姜 コーン にんにく きやべつ	ごはん でんぶん じゃがいも	油		E 782 kcal P 28.7 g F 22.6 g	
9 (木)		食パン	ウインナー 野菜サラダ フルーツポンチ	○ ウインナー	牛乳	人参	きやべつ もも 胡瓜 パイン みかん パナナ	食パン 砂糖 砂糖 寒天 ゼリー サイダー	油 ごま		E 821 kcal P 24.4 g F 28.1 g	
10 (金)		麦ごはん	カレー オムレツ ごまごまサラダ すいか	○ 豚肉 オムレツ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 胡瓜 すいか にんにく コーン 生姜	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレールー ごま		E 823 kcal P 24.8 g F 22.0 g	

13 (月)		ごはん	ししゃものフライ 青菜のオイスターソース炒め 太胡瓜 オレンジ	○ ししゃものフライ ベーコン	牛乳	小松菜 人参	きやべつ 生椎茸 太胡瓜 オレンジ 玉ねぎ	ごはん でんぶん	油		E 708 kcal P 21.4 g F 19.8 g	
14 (火)		食パン	コーンエッグ 野菜サラダ ポークビーンズ	○ 卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー いんげん	コーン しめじ きやべつ 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	油 ハヤシルウ		E 830 kcal P 33.9 g F 27.5 g	
15 (水)		ごはん	赤魚の立田揚げ 青菜のあえもの 国吉きくらげ汁 ひじきのり	○ 赤魚 鶏肉	牛乳 ひじきのり	小松菜 人参	生姜 油揚げ きやべつ 玉ねぎ きくらげ ねぎ	ごはん でんぶん	油		E 783 kcal P 32.1 g F 25.7 g	
16 (木)		ごはん	サバのみそホイル焼き 茎わかめのきんぴら にらたま汁 メロン	○ サバ 卵 味噌 絹豆腐 ベーコン	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん にら	玉ねぎ メロン	ごはん こんにやく 砂糖 でんぶん	油		E 770 kcal P 29.9 g F 20.0 g	
17 (金)		ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 味噌汁	○ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	青梗菜 人参	玉ねぎ 生姜 生椎茸 きやべつ にんにく ねぎ	ごはん 砂糖 ポテト でんぶん	油		E 737 kcal P 27.6 g F 18.5 g	

20 (月)		ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 中華風大豆のうま煮 豆腐のすまし汁 冷凍みかん	○ ととまる 豚肉 絹豆腐 大豆	牛乳	人参 ピーマン	生姜 ねぎ たけのこ しめじ 干し椎茸 みかん	ごはん 砂糖	油		E 720 kcal P 28.0 g F 15.0 g	
21 (火)		コッペパン	肉団子のたれづけ 野菜のドレッシングあえ ポトフ ピーチシャーベット	○ 肉団子のたれづけ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	きやべつ 玉ねぎ ピーチシャーベット セロリ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油		E 808 kcal P 27.9 g F 23.7 g	
22 (水)		ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ カラフルソテー 具だくさん汁	○ ひよこ豆 高野豆腐 味噌 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン	きやべつ 黄ピーマン ねぎ	ごはん こんにやく でんぶん 砂糖 じゃがいも	油		E 812 kcal P 23.9 g F 24.1 g	

海の日

スポーツの日

27 (月)		ごはん	マーボなす 青梗菜のスープ 豆乳プリン	○ 豚ひき肉 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	なす 玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく	ごはん 砂糖 豆乳プリン でんぶん	油		E 799 kcal P 21.3 g F 26.1 g	
28 (火)		食パン	キーマカレー 茹で野菜 フルーツポンチ アーモンド'小魚	○ 豚ひき肉 大豆	牛乳 寒天 小魚	ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ もも にんにく パイン みかん パナナ	食パン 砂糖 ファイバ-ゼリー- サイダー	油 カレールー アーモンド'		E 834 kcal P 32.2 g F 23.1 g	
29 (水)		ごはん	塩さば ブチトマト かしわ汁 ぶどうゼリー	○ 塩さば 絹豆腐 鶏肉	牛乳	トマト 人参	生椎茸 ねぎ	ごはん ゼリー			E 778 kcal P 34.8 g F 20.8 g	
30 (木)		ごはん	鶏肉の香り揚げ とうもろこし かきたま汁 メロン	○ 鶏肉 卵 絹豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 メロン コーン ねぎ	ごはん でんぶん	油		E 760 kcal P 29.1 g F 21.7 g	
31 (金)		ごはん	いわしの梅煮 キャベツのソテー 太胡瓜の味噌汁 青りんごゼリー	○ いわし 油揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー 人参	きやべつ 太胡瓜 玉ねぎ	ごはん ゼリー	油		E 729 kcal P 25.5 g F 16.8 g	
											平均 E 708 kcal P 25.9 g F 20.4 g	

* 都合により、献立や食材を変更する場合があります。