

令和8年6月 こんだてひょう

加賀市立高瀬小学校

*都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										小学校栄養価	
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		たんぱく質		無機質	カロテン		ビタミン		炭水化物		脂質	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
1群	2群		3群	4群			5群	6群					
1	牛乳 白飯 冷しゃぶサラダ (月) みそちゃんごうどん	ふたにく とりにく うすあげ みそ	とりにく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ きゅうり しめじ	しょうが もやし だいこん	キャベツ	こめ さとう こめごうどん	ごまあぶら ごま わふうごまドレッシング	638	34.0	357
2	牛乳 ポークハヤシライス (火) ツナとごぼうのサラダ	ふたにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし しめじ	ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら ハヤシルー ノンエッグマヨネーズ	669	24.2	340
3	牛乳 白飯 (水) ふくらぎの香味揚げ ブロッコリーとすだれ餃のごま和え さつま汁	ふくらぎ もめんどうふ みそ	とりにく うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが えのきたけ ねぎ	にんにく キャベツ	こめ でんぶん すだれふ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	644	31.2	427	
4	牛乳 白飯 (木) メンチカツ ジャーマンポテト 卵とほうれん草のスープ	メンチカツ たまご	ベーコン とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	しめじ	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら バター	618	23.8	279	
5	牛乳 そぼろコリーごはん (金) 鶏肉とかぼちゃのスープ 冷凍みかん	ぎゅうにく つぶじょうだいず たまご	ふたにく みそ とりにく	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ ねぎ みかん	にんにく たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	664	29.3	393	
8	牛乳 白飯 (月) 冷やし中華サラダ 麻婆豆腐	とりにく ふたにく もめんどうふ みそ	たまご つぶじょうだいず みそ	牛乳 あかみそ	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう ちゅうかめん でんぶん	ごまあぶら ごまドレッシング あぶら	639	30.8	387	
9	牛乳 白飯 (火) きびなごのサクサク揚げ きゅうりとひじきのごま酢和え 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにく きびなご	ふたにく とりにく	牛乳 きびなごあげ ひじき	にんじん いんげん	もやし きゅうり たまねぎ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	621	23.0	376	
10	牛乳 豚肉と野菜のオイスター炒め丼 (水) 橋立産わかめのチョレギサラダ ブルーベリータルト	ふたにく とりにく	とりにく	牛乳 なまわかめ	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし しめじ キャベツ	しょうが キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら かんこごまドレッシング ブルーベリータルト	656	25.9	346	
11	牛乳 チキンカレーライス (木) かみかみ福神漬け和え	とりにく	とりにく	牛乳 くわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ふくしんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールー あぶら ごま	621	22.0	367	
12	牛乳 白飯 (金) かき揚げ 切干大根の炒め物 ずき焼き煮	ふたにく やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	やさいかきあげ はくさい たまねぎ えのきたけ	きりぼしだいこん えだまめ ねぎ	こめ さとう くるまふ	あぶら ごまあぶら	668	25.5	349	
15	牛乳 さばの二色ごはん (月) かぼちゃ団子の彩り汁	さば とりにく	たまご みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが はくさい ねぎ	えだまめ ごぼう	こめ さとう かぼちゃだんご	あぶら 29.1	670	473		
18	牛乳 白飯 (火) ハムと卵のサラダ トマトスープ煮 マスカットゼリー	たまご とりにく	ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも マスカットゼリー	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング あぶら	620	23.4	282	
17	牛乳 白飯 (水) いわしのおかか煮 マイルドきんぴら スタミナ豚汁	いわしのおかか さつまあげ みそ	とりにく ふたにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが もやし	にんにく さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	635	27.4	386	
18	牛乳 わかめごはん (木) チキンラトウイユ ポテトスープ ヨーグルト	とりにく	ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト ごまつな	なす にんにく たまねぎ ズッキーニ	たまねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	656	25.0	422	
19	牛乳 親子丼 (金) 揚げじゃがと大豆のごまからめ	とりにく だいず	たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ えだまめ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	634	28.2	355	
22	牛乳 白飯 (月) 酢豚 水ギョウザスープ	ふたにく ベーコン	すいぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが ほししいたけ もやし ねぎ	たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	662	27.2	404	
23	牛乳 ドライカレー (火) 米粉のクリームスープ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ふたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし	えだまめ こめこ	あぶら カレールウ	688	30.9	439	
24	牛乳 白飯 (水) 鶏肉の塩こうじ竜田揚げ こまつな和え 橋立産わかめのかきたま汁 チーズ	とりにく たまご あられふかし	まぐろあぶらづけ とうふ	牛乳 なまわかめ チーズ	にんじん ごまつな	にんにく えのきたけ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら 601	630	30.9	601	
25	牛乳 ミルクロール (木) スパゲティミートソース タルタルサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず	ふたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	にんにく きゅうり	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	ミルクロール スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	655	27.2	307	
28	牛乳 白飯 (金) シュウマイ 春雨のナムル ピリ辛スープ 豆乳プリン	シュウマイ もめんどうふ みそ	ふたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり しめじ ねぎ	たまねぎ	こめ とうにゅうプリン	ごまあぶら ごま	644	23.5	342	
29	牛乳 ゆかりごはん (月) あじフライ もやし炒め 豆乳坦々スープ	あじフライ ふたにく みそ	ベーコン とうふ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら ごま	664	26.6	351	
30	牛乳 白飯 (火) 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ 沢煮糰	ハンバーグ もめんどうふ うすあげ	ふたにく うすあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん だいこん えのきたけ ねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	664	28.1	544	



【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 小2.1g