

6月 献立表



令和6年度
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

日	曜	献立名					使用食品		
		牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
							血や肉になる	体の調子をよくなる	熱や力のもとになる
1	土								
2	日								
3	月		ごはん	かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐 アップルシャーベット	軟飯 かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐 ピーチシャーベット	おかゆ かにシュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐 ピーチシャーベット	牛乳 えび かに 卵 豚肉 赤みそ 豆腐	きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ たけのこ りんご もも キャベツ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋
4	火		米粉入り パン	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツボンチ	米粉入りパン タンドリーチキン キャベツソテー フルーツボンチ	米粉入りパンがゆ タンドリーチキン キャベツソテー フルーツボンチ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ 人参 みかん もも パイン バナナ	パン 米粉 油 ゼリー 砂糖
5	水		ごはん	大豆の揚げがらめ 青菜のゆば和え 肉じゃが メロンゼリー	軟飯 大豆のうま煮 青菜の和えもの 肉じゃが メロンゼリー	おかゆ 大豆のうま煮 青菜の和えもの 肉じゃが メロンゼリー	牛乳 大豆 高野豆腐 ゆば 豚肉	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ いんげん メロン	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく
6	木		2/3 コッペパン	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 焼きそば	2/3コッペパン 煮こみ豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 焼きそば	パンがゆ 煮こみ豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 焼きそば	牛乳 豆腐 鶏肉 おから 豚肉	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ	パン 油 砂糖 中華めん
7	金		ごはん	鮭の塩焼き こんにゃくのきんぴら 豆腐ときのこのみそ汁	軟飯 鮭のうま煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁	おかゆ 鮭のうま煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう いんげん しいたけ えのき なめこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 ごま こんにゃく
8	土								
9	日								
10	月		ごはん	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 冷凍みかん	軟飯 豚肉と玉ねぎのピリ辛煮 小松菜のひたし 大根のみそ汁 オレンジ	おかゆ 豚肉と玉ねぎのピリ辛煮 小松菜のひたし 大根のみそ汁 りんごジュース	牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ	にんにく 生姜 たら 小松菜 玉ねぎ もやし 大根 人参 ごぼう キャベツ ねぎ みかん オレンジ りんご	ごはん しらたき 油 砂糖 じゃが芋
11	火		食パン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	食パン 野菜の卵とじ キャベツサラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	パンがゆ 野菜の卵とじ キャベツサラダ 米粉シチュー チョコレートクリーム	牛乳 卵 わかめ 鶏肉 大豆	コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	パン 油 砂糖 ごま マーガリン 米粉 チョコ
12	水		ごはん	塩そば ひじきの炒り煮 そうめん汁 アンデスメロン	軟飯 さばのみそ煮 大豆のうま煮 そうめん汁 アンデスメロン	おかゆ さばのみそ煮 大豆のうま煮 そうめん汁 メロンピューレ	牛乳 さば みそ 大豆 油揚げ ひじき 豚肉	人参 コーン いんげん ねぎ 玉ねぎ しいたけ メロン キャベツ	ごはん こんにゃく 油 砂糖 そうめん
13	木		ごはん	えびのチリソース煮 茹で野菜 中華風卵スープ	軟飯 えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 中華風卵スープ	おかゆ えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 中華風卵スープ	牛乳 えび かに 卵 豚肉 わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー たけのこ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 片栗粉 油 砂糖
14	金		ごはん	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 ぶどうゼリー	軟飯 いわしの生姜煮 ほうれん草のひたし すき焼き煮 ぶどうゼリー	おかゆ いわしの生姜煮 ほうれん草のひたし すき焼き煮 ぶどうゼリー	牛乳 わかさぎ 牛肉 焼き豆腐 いわし	生姜 ほうれん草 キャベツ 切干大根 人参 ねぎ ぶどう	ごはん 片栗粉 油 砂糖 麩 しらたき
15	土								
16	日								
17	月		高岡 食19丼	かき揚げ丼 きゅうりとキャベツのごま和え きのこのすまし汁 青りんごゼリー	軟飯 野菜のかき揚げ きゅうりの和えもの 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	おかゆ 野菜のかき揚げ きゅうりの和えもの 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	牛乳 大豆 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ きゅうり キャベツ しめじ しいたけ 青りんご	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま
18	火		コッペパン	鶏肉の香味焼き コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	コッペパン 鶏肉の生姜煮 コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	パンがゆ 鶏肉の生姜煮 コーンポテト 野菜スープ 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 わかめ 豆乳	ねぎ 生姜 コーン 人参 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ	パン ごま油 マーガリン じゃが芋 砂糖
19	水		ごはん	がんもの含め煮 きんぴらごぼう 豚汁	軟飯 豆腐のうま煮 野菜炒め 豚汁	おかゆ 豆腐のうま煮 野菜炒め 豚汁	牛乳 がんも 豚肉 みそ 豆腐	ごぼう 人参 いんげん 大根 しめじ ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 こんにゃく さつま芋 ごま油 ごま
20	木		食パン	肉シュウマイ フルーツ和え ミネストローネ ヨーグルト	食パン 肉シュウマイ フルーツ和え ミネストローネ ヨーグルト	パンがゆ 肉シュウマイ フルーツ和え ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ りんご もも パナナ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	パン じゃが芋 オリーブ油
21	金		ごはん	赤魚のたれがけ ほうれん草とえのきのごまみそ和え 太きゅうり汁 ピーチシャーベット	軟飯 赤魚のから揚げ ほうれん草のごまみそ和え 太きゅうり汁 ピーチシャーベット	おかゆ 赤魚のから揚げ ほうれん草のごまみそ和え 太きゅうり汁 ピーチシャーベット	牛乳 赤魚 みそ 豆腐 油揚げ	生姜 ほうれん草 キャベツ えのき 太きゅうり 玉ねぎ 人参 もも	ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋
22	土								
23	日								
24	月		ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉と切干大根のエスニック炒め ごまみそ汁 オレンジ	軟飯 いわしのみぞれ煮 豚肉とキャベツのエスニック炒め ごまみそ汁 オレンジ	おかゆ いわしのみぞれ煮 豚肉とキャベツのエスニック炒め ごまみそ汁 りんごジュース	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	大根 にんにく 切干大根 ごぼう 人参 たら エリンギ ねぎ キャベツ 玉ねぎ オレンジ りんご	ごはん ごま油 じゃが芋 ごま
25	火		食パン	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスのスープ	食パン 高岡元気コロッケ 野菜ソテー トマトと卵のスープ	パンがゆ 高岡元気コロッケ 野菜ソテー トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 卵	りんご 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン レタス トマト	パン じゃが芋 さつま芋 油 バター
26	水		麦ごはん	オムレツ ドレッシングサラダ キーマカレー	軟飯 オムレツ ドレッシングサラダ キーマカレー	おかゆ オムレツ ドレッシングサラダ キーマカレー	牛乳 卵 豚肉 大豆	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ ピーマン	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋
27	木		ごはん	フライぎょうざ 野菜のナムル 五目ラーメン	軟飯 フライぎょうざ 野菜のナムル 五目ラーメン	おかゆ フライぎょうざ 野菜のナムル 五目ラーメン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜	ごはん 油 砂糖 ごま油 中華めん
28	金		ごはん	さわらのごまだれがけ 煮豆 大根と油揚げのみそ汁	軟飯 さわらのごま煮 煮豆 大根と豆腐のみそ汁	おかゆ さわらのごま煮 煮豆 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 さわら 金時豆 油揚げ みそ 豆腐	大根 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋
29	土								
30	日								