

6月 献立表



令和7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 血や肉になる	緑 体の調子をよくする	黄 熱や力のもとになる	
1	日								
2	月		ごはん	肉シュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	軟飯 肉シュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	おかゆ 肉シュウマイ 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 片栗粉 じゃが芋
3	火		米粉入りパン	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	米粉入りパン タンドリーチキン 青梗菜のソテー フルーツポンチ	米粉入りパンがゆ タンドリーチキン 青梗菜のソテー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	青梗菜 キャベツ 人参 もやし もも パイン りんご バナナ 玉ねぎ	パン 米粉 油 砂糖 ゼリー サイダー じゃが芋
4	水		ごはん	塩さば こんにゃくのきんぴら 豆腐ときのこのみそ汁	軟飯 さばのうま煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁	おかゆ さばのうま煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう しいたけ えのき なめこ 玉ねぎ キャベツ	ごはん こんにゃく ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 ワンタン
5	木		2/3 コッペパン	オムレツ ブロッコリーサラダ 焼きそば	2/3コッペパン オムレツ ブロッコリーサラダ 焼きそば	パンがゆ オムレツ ブロッコリーサラダ 焼きそば	牛乳 卵 豚肉	ブロッコリー きゅうり コーン 人参 玉ねぎ キャベツ	パン 油 砂糖 中華めん
6	金		ごはん <small>地場産品献立</small>	大豆の揚げがらめ 青菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	軟飯 大豆のうま煮 青菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	おかゆ 大豆のうま煮 青菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	牛乳 大豆 高野豆腐 豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋
7	土								
8	日								
9	月		ごはん <small>地場産品献立</small>	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 ぶどうゼリー	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 ぶどうゼリー	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 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 もずく みそ	にんにく 生姜 きくらげ 玉ねぎ にら 小松菜 もやし 大根 キャベツ 人参 ごぼう ねぎ ぶどう	ごはん 油 しらたき 砂糖 ごま油 じゃが芋
10	火		食パン	コーンエッグ 海藻サラダ 米粉シチュー	食パン 野菜の卵とし キャベツサラダ 米粉シチュー	パンがゆ 野菜の卵とし キャベツサラダ 米粉シチュー	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 ごま 砂糖 マーガリン じゃが芋 米粉
11	水		ごはん	鮭のゴマネーズ焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁 冷凍みかん	軟飯 鮭のゴマネーズ焼き 大豆のうま煮 そうめん汁 オレンジ	おかゆ 鮭のゴマネーズ焼き 大豆のうま煮 そうめん汁 りんごジュース	牛乳 鮭 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ みかん オレンジ りんご キャベツ	ごはん ごま じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく 油 砂糖 そうめん ワンタン
12	木		高岡 食19丼	野菜のかき揚げ丼 きゅうりとキャベツの塩もみ きのこ汁 ヨーグルト	軟飯 野菜のかき揚げ きゅうりの和えもの 豆腐汁 ヨーグルト	おかゆ 野菜のかき揚げ きゅうりの和えもの 豆腐汁 ヨーグルト	牛乳 大豆 卵 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン キャベツ きゅうり しめじ しいたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 片栗粉
13	金		ごはん <small>地場産品献立</small>	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 アンデスメロン	軟飯 いわしの生姜煮 青菜のひたし すき焼き煮 アンデスメロン	おかゆ いわしの生姜煮 青菜のひたし すき焼き煮 メロンピューレ	牛乳 わかさぎ 豚肉 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 メロン	ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 しらたき 麩
14	土								
15	日								
16	月		ごはん <small>地場産品献立</small>	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え すまし汁	軟飯 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまみそ和え すまし汁	おかゆ さんまのみぞれ煮 ほうれん草のごまみそ和え すまし汁	牛乳 げんげ さんま みそ わかめ 豆腐	大根 ほうれん草 キャベツ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	ごはん ごま 砂糖 油 片栗粉 小麦粉
17	火		コッペパン	照り焼きチキン コーンポテト 野菜スープ	コッペパン 鶏肉の生姜煮 コーンポテト 野菜スープ	パンがゆ 鶏肉の生姜煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 わかめ	生姜 コーン 人参 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ	パン じゃが芋 マーガリン ごま油
18	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 大根 ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま さつま芋
19	木		食パン	肉団子 フルーツ和え ミネストローネ	食パン 肉団子のうま煮 フルーツ和え ミネストローネ	パンがゆ 肉団子のうま煮 フルーツ和え ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ りんご もも パナナ レーズン 人参 トマト	パン じゃが芋 マカロニ オリーブ油
20	金		ごはん <small>地場産品献立</small>	さばのカレー揚げ 茹で野菜 卵の中華風豆腐汁	軟飯 さばのカレー揚げ 野菜のうま煮 卵の中華風豆腐汁	おかゆ さばのカレー揚げ 野菜のうま煮 卵の中華風豆腐汁	牛乳 さば 豆腐 鶏肉 卵	ブロッコリー 人参 白菜 しいたけ 生姜 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 油 じゃが芋 ワンタン ごま油
21	土								
22	日								
23	月		ごはん	いわしのみぞれ煮 きゅうりのごまひたし 肉じゃが	軟飯 いわしのみぞれ煮 きゅうりのひたし 肉じゃが	おかゆ いわしのみぞれ煮 きゅうりのひたし 肉じゃが	牛乳 いわし 豚肉	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 大根	ごはん ごま じゃが芋 こんにゃく 砂糖
24	火		食パン	高岡元気コロッケ 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ	食パン 高岡元気コロッケ 野菜ソテー 卵のスープ	パンがゆ 高岡元気コロッケ 野菜ソテー 卵のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 卵	りんご 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし トマト レタス	パン 油 片栗粉 バター じゃが芋 さつま芋
25	水		麦ごはん	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	軟飯 煮こみ豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	おかゆ 煮こみ豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	牛乳 豆腐 鶏肉 おから 大豆	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン にんにく ピーマン 玉ねぎ キャベツ	ごはん 油 砂糖 じゃが芋
26	木		コッペパン	魚のマリネ 切干大根の中華炒め かきたまスープ	コッペパン 魚のマリネ キャベツの中華炒め かきたまスープ	パンがゆ 魚のマリネ キャベツの中華炒め かきたまスープ	牛乳 しいら ベーコン 卵	玉ねぎ 赤ピーマン にんにく 切干大根 人参 にら キャベツ エリンギ	パン 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ワンタン
27	金		ごはん <small>郷土食献立</small>	さわらのごまだれがけ 煮豆 太きゅうり汁	軟飯 さわらのごまだれ煮 煮豆 太きゅうり汁	おかゆ さわらのごまだれ煮 煮豆 太きゅうり汁	牛乳 さわら 金時豆 油揚げ 豆腐	太きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ	ごはん ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋
28	土								
29	日								
30	月		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 鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜	ごはん 油 小麦粉 砂糖 ごま油 油 中華めん