



# 4月予定献立表

高岡市立高陵小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
8	月	2年生以上 給食開始	食パン▲ 	 ▲	・豚肉のケチャップがらめ ・お花畑のサラダ ・春雨スープ ・ジャム	牛乳▲ 豚肉 大豆 鶏肉	食パン▲ 上新粉 でんぷん 油 砂糖 春雨 ジャム	生姜 ブロッコリー ねぎ カリフラワー 赤ピーマン コーン 人参 しめじ 白菜	651 kcal 27.9 ㎎ 24.5 ㎎
9	火	1年生 給食開始 お祝い献立	麦ごはん 	 ▲	・肉シューマイ ・キャベツと胡瓜のあえもの ・カレー▲ ・お祝いゼリー	牛乳▲ 肉シューマイ 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ▲ お祝いゼリー	たまねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	663 kcal 19.7 ㎎ 18.1 ㎎
10	水		ごはん 	 ▲	・鯖のホイル焼き ・くきわかめのきんぴら ・かきたま汁●	牛乳▲ さつまあげ 鯖のホイル焼き くきわかめ 卵●	ごはん おつゆ麩 突きこんにやく 油 砂糖 白ごま でんぷん	人参 いんげん 玉ねぎ	614 kcal 25.4 ㎎ 17.2 ㎎
11	木		ごはん 	 ▲	・ふくらぎのみりん焼き ・即席漬 ・厚揚げと野菜のうま煮	牛乳▲ ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ 結び昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも 板こんにやく	生姜 白菜 胡瓜 人参 ふき	653 kcal 29.0 ㎎ 21.0 ㎎
12	金		コッパン▲ 	 ▲	・なっばコロッケ▲ ・カラフルソテー ・ワントンスープ ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豚肉	コッパン▲ 油 なっばコロッケ▲ ワントン	キャベツ ピーマン ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 人参 干し椎茸	611 kcal 21.2 ㎎ 22.5 ㎎
15	月		ごはん 	 ▲	・ししゃものフリッター ・三色ひたし ・江戸っ子煮	牛乳▲ 昆布 ししゃものフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐	ごはん 白ごま 油 砂糖 板こんにやく	キャベツ ほうれん草 人参 たけのこ 干し椎茸	710 kcal 30.1 ㎎ 27.2 ㎎
16	火	郷土食 献立	たけのこごはん 	 ▲	・鮭のマヨネーズ焼き● ・もやしのひたし ・豆腐のすま汁 ・青りんごゼリー	牛乳▲ 油揚げ 鮭 絹ごし豆腐	醤油ごはん しらたま麩 砂糖 マヨネーズ● 青りんごゼリー	たけのこ もやし 人参 胡瓜 生椎茸 ねぎ	619 kcal 29.9 ㎎ 18.7 ㎎
17	水		ごはん 	 ▲	・ちくわの磯部揚げ● ・煮豆 ・大根の味噌汁 ・オレンジ	牛乳▲ 油揚げ 焼きちくわ 卵● 青のり粉 金時豆 味噌	ごはん 小麦粉 油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	709 kcal 27.0 ㎎ 17.9 ㎎
18	木	高岡 食19并 献立	ごはん 	 ▲	・春のカラフル五目丼(真) ・小松菜とキャベツのごまあえ ・じゃがいもの味噌汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 鶏ひき肉 わかめ 味噌 ヨーグルト▲	ごはん 砂糖 油 でんぷん 白ごま じゃがいも	玉ねぎ たけのこ 人参 生椎茸 生姜 むき枝豆 小松菜 キャベツ ねぎ	614 kcal 24.7 ㎎ 15.6 ㎎
19	金		1/2コッパン▲ 	 ▲	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・ソフト麺の肉味噌かけ	牛乳▲ 豚ひき肉 大豆 赤味噌 卵● ヨーグルト▲	1/2コッパン▲ ソフト麺 油 砂糖 でんぷん	ねぎ 生姜 人参 生椎茸 たけのこ 玉ねぎ コーン りんご缶 バイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン パナナ	726 kcal 31.3 ㎎ 21.7 ㎎
22	月		食パン▲ 	 ▲	・鶏肉の照り焼き ・ビーフソテー ・スライスチーズ▲ ・香キャベツのスープ	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン スライスチーズ▲	食パン▲ 砂糖 ビーフン 油	もやし 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ コーン 青梗菜	606 kcal 31.3 ㎎ 22.5 ㎎
23	火	郷土食 献立	ごはん 	 ▲	・ほたるいかフライ■ ・キャベツの生姜あえ ・肉じゃが ・豆乳プリン	牛乳▲ ほたるいかフライ■ 豚肉	ごはん 突きこんにやく 油 じゃがいも 豆乳プリン	キャベツ 胡瓜 生姜 人参 玉ねぎ いんげん	655 kcal 21.2 ㎎ 17.8 ㎎
24	水	地場産品 献立	減量ごはん 	 ▲	・焼き鯖 ・ほうれん草のごま味噌 ・いなりうどん ・ぶどうゼリー	牛乳▲ 塩鯖 味噌 油揚げ 焼きかまぼこ	減量ごはん 黒ごま 干しうどん 砂糖 ぶどうゼリー	ほうれん草 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	712 kcal 32.6 ㎎ 25.0 ㎎
25	木		ごはん 	 ▲	・赤魚のカレー揚げ ・青菜と切干大根のひたし ・油揚げの味噌汁	牛乳▲ 赤魚 味噌 油揚げ	ごはん でんぷん 上新粉 油 白ごま	小松菜 キャベツ 切干大根 人参 えのきたけ ねぎ	655 kcal 28.0 ㎎ 24.0 ㎎
26	金		食パン▲ 	 ▲	・ハンバーグ ・ゆで野菜 ・マカロニスープ ・干しプルーン	牛乳▲ ハンバーグ ベーコン	食パン▲ じゃがいも シャルマカロニ	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 干しプルーン	621 kcal 26.5 ㎎ 19.6 ㎎
29	月	昭和の日							
30	火		ごはん 	 ▲	・オムレツ● ・アスパラサラダ ・ビーフシチュー▲ ・冷凍パイン	牛乳▲ オムレツ● 牛肉	ごはん マーガリン▲ 砂糖 油 白ごま じゃがいも 小麦粉	アスパラガス キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 冷凍パイン マッシュルーム	654 kcal 20.8 ㎎ 19.2 ㎎

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■  
(■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。