



## 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<br>たんぱく質<br>脂質         |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|
|    |    |                                                                                                            |               |       |                                                       | 血や肉のもとになるもの<br>あ か                 | 熱や力のもとになるもの<br>き                       | からだの調子をととのえるもの<br>み と り                           |                              |
| 9  | 水  | 2年生以上<br>給食開始                                                                                              | ごはん<br>       | <br>▲ | ・ふくらぎのみりん焼き<br>・即席漬<br>・厚揚げとや野菜のうま煮                   | 牛乳▲<br>ふくらぎ 鶏肉<br>厚揚げ              | ごはん<br>砂糖 ジャがいも<br>板こんにゃく              | 生姜 キャベツ 胡瓜<br>人参                                  | 646 kcal<br>28.5 ㍉<br>21.0 ㍉ |
| 10 | 木  | 1年生<br>給食開始<br>お祝い献立                                                                                       | 麦ごはん<br>      | <br>▲ | ・肉シューマイ<br>・白菜と胡瓜のあえ物<br>・カレー▲ ・お祝いゼリー                | 牛乳▲<br>豚肉 肉シューマイ                   | 麦ごはん カレールウ▲<br>じゃがいも 油<br>お祝いゼリー       | 玉ねぎ 人参<br>白菜 胡瓜                                   | 662 kcal<br>19.7 ㍉<br>18.0 ㍉ |
| 11 | 金  |                                                                                                            | コッペパン▲<br>    | <br>▲ | ・なっばコロッケ▲<br>・アスパラサラダ<br>・ワントンスープ                     | 牛乳▲<br>豚肉                          | コッペパン▲ 砂糖<br>油 なっばコロッケ▲<br>白ごま ワンタン    | アスパラガス キャベツ<br>胡瓜 もやし 人参<br>干し椎茸                  | 581 kcal<br>21.7 ㍉<br>23.1 ㍉ |
| 14 | 月  | 郷土食献立                                                                                                      | ごはん<br>       | <br>▲ | ・ほたるいかフライ■<br>・三色ひたし<br>・肉じゃが ・豆乳プリン                  | 牛乳▲<br>ほたるいかフライ■<br>豚肉             | ごはん 突きこんにゃく<br>白ごま ジャがいも<br>油 砂糖 豆乳プリン | キャベツ ほうれん草<br>人参 玉ねぎ                              | 660 kcal<br>21.5 ㍉<br>18.3 ㍉ |
| 15 | 火  |                                                                                                            | ごはん<br>       | <br>▲ | ・赤魚のカレー揚げ<br>・青菜のひたし ・オレンジ<br>・もずくの味噌汁(■)             | 牛乳▲<br>赤魚 もずく(■)<br>油揚げ 味噌         | ごはん<br>でんぶん 油 白ごま                      | 小松菜 キャベツ<br>人参 えのきたけ<br>ねぎ オレンジ                   | 656 kcal<br>27.0 ㍉<br>22.4 ㍉ |
| 16 | 水  | 郷土食献立                                                                                                      | たけのこごはん<br>   | <br>▲ | ・鰯のマヨネーズ焼き●<br>・もやしのひたし<br>・豆腐のすまし汁                   | 牛乳▲<br>油揚げ 鰯<br>絹ごし豆腐              | 醤油ごはん<br>砂糖 マヨネーズ●<br>おつゆ麩             | たけのこ もやし<br>人参 胡瓜 ねぎ<br>えのきたけ                     | 583 kcal<br>28.0 ㍉<br>21.3 ㍉ |
| 17 | 木  | 高岡<br>食19丼<br>献立                                                                                           | ごはん<br>       | <br>▲ | ・春のカラフル五目丼(具)<br>・小松菜とキャベツのごまあえ<br>・じゃがいもの味噌汁 ・ヨーグルト▲ | 牛乳▲<br>鶏ひき肉 わかめ<br>味噌 ヨーグルト▲       | ごはん<br>油 砂糖 でんぶん<br>白ごま ジャがいも          | 生姜 玉ねぎ たけのこ<br>人参 生椎茸 むき枝豆<br>小松菜 キャベツ ねぎ         | 613 kcal<br>24.7 ㍉<br>15.6 ㍉ |
| 18 | 金  |                                                                                                            | 1/2コッペパン▲<br> | <br>▲ | ・コーンエッグ●<br>・フルーツヨーグルトあえ▲<br>・ソフト麺の肉味噌かけ              | 牛乳▲ 豚ひき肉<br>大豆 赤味噌 卵●<br>ヨーグルト▲    | 1/2コッペパン▲<br>ソフト麺 油 砂糖<br>でんぶん         | ねぎ 生姜 生椎茸 コーン<br>人参 たけのこ 玉ねぎ パナナ<br>りんご缶 バイン缶 もも缶 | 710 kcal<br>31.0 ㍉<br>21.7 ㍉ |
| 21 | 月  |                                                                                                            | 食パン▲<br>      | <br>▲ | ・ハンバーグ<br>・ビーフンソテー<br>・キャベツのスープ                       | 牛乳▲<br>ハンバーグ 豚肉                    | 食パン▲<br>ビーフン 油                         | もやし 玉ねぎ 人参<br>キャベツ コーン<br>青梗菜                     | 560 kcal<br>25.8 ㍉<br>18.9 ㍉ |
| 22 | 火  |                                                                                                            | ごはん<br>       | <br>▲ | ・ししゃものフリッター<br>・キャベツの生姜あえ<br>・江戸っ子煮                   | 牛乳▲ 昆布<br>ししゃものフリッター<br>牛肉 大豆 高野豆腐 | ごはん<br>油 砂糖<br>板こんにゃく                  | キャベツ 生姜 胡瓜<br>人参 たけのこ<br>干し椎茸                     | 683 kcal<br>28.0 ㍉<br>25.7 ㍉ |
| 23 | 水  | 地場産品献立                                                                                                     | 減量ごはん<br>     | <br>▲ | ・焼き鯖<br>・ほうれん草のごま味噌<br>・いなりうどん                        | 牛乳▲<br>塩鯖 味噌 油揚げ<br>焼きかまぼこ         | 減量ごはん<br>黒ごま 砂糖<br>干しうどん               | ほうれん草 キャベツ<br>えのきたけ 玉ねぎ<br>人参                     | 668 kcal<br>32.5 ㍉<br>24.9 ㍉ |
| 24 | 木  |                                                                                                            | ごはん<br>       | <br>▲ | ・ちくわの磯部揚げ●<br>・煮豆<br>・味噌汁                             | 牛乳▲ 青のり<br>焼きちくわ 卵●<br>金時豆 油揚げ 味噌  | ごはん<br>小麦粉 油 砂糖                        | 大根 玉ねぎ 人参<br>ねぎ                                   | 676 kcal<br>25.9 ㍉<br>17.7 ㍉ |
| 25 | 金  |                                                                                                            | 食パン▲<br>      | <br>▲ | ・若鶏の照り焼き<br>・ブロッコリーサラダ<br>・ボークシチュー▲                   | 牛乳▲<br>鶏肉 豚肉                       | 食パン▲<br>砂糖 油 ジャがいも<br>マーガリン▲ 小麦粉       | ブロッコリー 胡瓜<br>コーン 玉ねぎ<br>マッシュルーム 人参                | 612 kcal<br>28.9 ㍉<br>21.2 ㍉ |
| 28 | 月  |                                                                                                            | ごはん<br>       | <br>▲ | ・豚肉のジャンロー<br>・ゆで野菜<br>・団子汁                            | 牛乳▲<br>豚肉 鶏肉<br>味噌                 | ごはん<br>砂糖 白玉団子<br>ジャがいも                | 生姜 玉ねぎ 人参<br>ごぼう 生椎茸                              | 601 kcal<br>26.0 ㍉<br>13.1 ㍉ |
| 29 | 火  | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>昭和の日</span> </div> |               |       |                                                       |                                    |                                        |                                                   |                              |
| 30 | 水  |                                                                                                            | ごはん<br>       | <br>▲ | ・ふくらぎの甘味噌かけ<br>・くきわかめのきんぴら<br>・かきたま汁●                 | 牛乳▲ さつまあげ<br>ふくらぎ 味噌<br>くきわかめ 卵●   | ごはん おつゆ麩<br>でんぶん 油 砂糖<br>突きこんにゃく       | ごぼう 人参 たまねぎ<br>生姜                                 | 707 kcal<br>27.3 ㍉<br>27.2 ㍉ |

・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…■

(■) ジャコ・もずくに混入している場合があります。