



5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	
2	金		ごはん 	 ▲	豚肉とレバーのケチャップがらめ ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・ビーフンスープ	牛乳▲ 大豆 豚肉 豚レバー ベーコン	ごはん でんぶ 砂糖 ビーフン 油 ごま油	にんじん ブロッコリー しょうが コーン 白菜 玉ねぎ	650 kcal 24.1 g 20.8 g
7	水		ごはん 	 ▲	・ささみカツ● ・しそ和え ・けんちん汁	牛乳▲ 卵● ささみ 豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 油	にんじん キャベツ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	631 kcal 30.3 g 18.9 g
8	木		ごはん 	 ▲	・がんもの含め煮 ・白菜の即席漬 ・野菜の旨煮 ・ピーチシャーベット	牛乳▲ がんもどき 鶏肉	ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん 白菜 きゅうり たけのこ ふき もも	615 kcal 22.8 g 15.7 g
9	金		1/2 コッパン▲ 	 ▲	・巣ごもり卵● ・フルーツあえ ・ソフトめんのカレーソースかけ▲	牛乳▲ 卵● 鶏肉 大豆	1/2コッパン▲ ソフトめん 油 カレールー▲	にんじん キャベツ 玉ねぎ パナ マッシュルーム しょうが もも りんご缶 パイン缶 レーズン	708 kcal 28.3 g 22.0 g
13	火	じばさんびん 地場産品 ごんだて 献立	減量ごはん 	 ▲	・かにシューマイ■● ・ほうれん草のナムル ・五目みそラーメン	牛乳▲ 豚肉 かにシューマイ■●	ごはん 中華めん ごま油 油	にんじん ほうれん草 ねぎ もやし にんにく しょうが メンマ キャベツ 玉ねぎ コーン	587 kcal 22.0 g 14.7 g
14	水		ごはん 	 ▲	・高岡流お好み焼き「ととまる」 ・荳わかめのきんぴら ・かきたま汁 ● ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ 卵● 豆腐 ベーコン ととまる 青のり 荳わかめ	ごはん 油 でんぶ こんにゃく 砂糖 ごま ブルーベリーゼリー	にんじん 玉ねぎ ねぎ	658 kcal 24.0 g 17.7 g
15	木		ごはん 	 ▲	・えびのチリソース煮■ ・ゆで野菜 ・ワンタンスープ	牛乳▲ えび■ 豚肉 わかめ	ごはん でんぶ 砂糖 油 じゃがいも ワンタン	にんじん ブロッコリー コーン 白菜 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ	621 kcal 24.1 g 16.5 g
16	金		食パン▲ 	 ▲	・春巻き ・チンゲンサイとベーコンの中華炒め ・フルーツポンチ	牛乳▲ 春巻き ベーコン	食パン▲ 油 砂糖	チンゲンサイ キャベツ 赤ピーマン パイン缶 もも缶 パナナ	647 kcal 18.1 g 24.1 g
19	月		こめこい 米粉入り パン▲ 	 ▲	・ココア豆▲ ・カラフルサラダ ・拒々春雨スープ	牛乳▲ 大豆 脱脂粉乳▲ 豚肉	こめこい 米粉入りパン▲ 春雨 でんぶ 油 砂糖 ごま ミルクココア▲ ごま油	ブロッコリー 赤ピーマン コーン キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ 生しいたけ	640 kcal 28.7 g 23.7 g
20	火	たかおか 高岡 食19丼 ごんだて 献立	ごはん 	 ▲	・高岡野菜のグリーン丼 ・焼きポテト ・豆腐のすまし汁	牛乳▲ 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん こんにゃく 油 砂糖 ごま油 ごま 麩 でんぶ くし形ポテト	にんじん 生しいたけ にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	584 kcal 23.8 g 15.7 g
21	水		ごはん 	 ▲	・塩さば ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・すき焼き煮	牛乳▲ さば 豚肉 豆腐	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 麩 こんにゃく	にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草 えのきたけ	692 kcal 32.4 g 22.7 g
22	木		ごはん 	 ▲	・いかのかりんあげ■ ・野菜いため ・じゃがいものみそ汁	牛乳▲ いか■ ベーコン 油揚げ わかめ	ごはん 油 でんぶ じゃがいも	にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ	672 kcal 26.7 g 23.4 g
23	金		揚げパン▲ 	 ▲	・あらびきウィンナー ・パインサラダ ・ミネストローネ	牛乳▲ きな粉 脱脂粉乳▲ 大豆 ウィンナー 鶏肉	コッパン▲ 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり パイン缶	637 kcal 25.2 g 32.4 g
26	月		ごはん 	 ▲	・豚肉としらたきのピリ辛いため ・三色ひたし ・もずくのみそ汁(■)・冷凍みかん	牛乳▲ 豚肉 もずく(■) 油揚げ	ごはん 油 砂糖 こんにゃく ごま	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 大根 えのきたけ ねぎ みかん	622 kcal 26.9 g 18.7 g
27	火		ごはん 	 ▲	・さわらのみそマヨネーズ焼き● ・しょうが和え ・わかめのスープ ・ヨーグルト▲	牛乳▲ さわら 豚肉 わかめ ヨーグルト▲	ごはん マヨネーズ● ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが もやし たけのこ 干しいたけ	607 kcal 27.0 g 19.8 g
28	水		ごはん 	 ▲	・揚げがらめ ・変わり漬 ・団子汁	牛乳▲ 大豆 高野豆腐 青のり 油揚げ 白玉団子	ごはん 砂糖 油 でんぶ 白玉団子	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり たくあん 玉ねぎ	642 kcal 22.6 g 19.0 g
29	木		麦ごはん 	 ▲	・オムレツ● ・ブロッコリーサラダ ・きのこハヤシライス	牛乳▲ 豚肉 オムレツ●	ごはん ハヤシルウ じゃがいも 油 砂糖	にんじん ブロッコリー しめじ 玉ねぎ きゅうり にんにく マッシュルーム	613 kcal 20.9 g 18.4 g
30	金		2/3 コッパン▲ 	 ▲	・クロック ・水菜のドレッシングサラダ ・スパゲティナポリタン	牛乳▲ 鶏肉	2/3コッパン▲ 油 クロック スパゲティ	にんじん みず菜 キャベツ コーン レモン	660 kcal 21.8 g 25.0 g

・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。

【主な予定】

5月 1日(木) 児童休業日

5月12日(月) 運動会繰替休業日