



# 3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 ぎ	からだの調子をととのえるもの みどり	
2	月		コッパン▲ 		わかどりく てりや ・若鶏肉の照焼き ・コーンポテト▲ ・わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉 わかめ 豆腐	コッパン▲ じゃがいも マーガリン▲	にんじん しょうが コーン 玉ねぎ ねぎ	509 kcal 26.1 g 15.7 g
3	火	ひなまつり こんだて 献立	はるいろ 春色 ちらし寿司 		こまつな ・小松菜とキャベツのひたし ・かきたま汁● ・ひなゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳▲ 油揚げ えびフライ■ たまご 卵●	ごはん 砂糖 麩 油 でんぶん ひなゼリー	にんじん こまつな 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ 枝豆	649 kcal 24.0 g 18.8 g
4	水		むぎ 麦ごはん 		・オムレツ● ・青菜のおひたし ・カレーライス▲	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉 オムレツ●	むぎ 麦ごはん 砂糖 油 ごま ごま油 じゃがいも カレールー▲	にんじん こまつな 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	627 kcal 21.5 g 19.0 g
5	木		ごはん 		さば しおわ ・鯖の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・肉じゃが	ぎゅうにゅう さば 牛乳▲ 鯖 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	ごはん 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん たまご 玉ねぎ 枝豆	744 kcal 35.0 g 25.8 g
6	金		コッパン▲ 		・パンネのミートソース ・フライドポテト ・キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉 とりにく 鶏肉	コッパン▲ 砂糖 パンネマカロニ 油 じゃがいも	にんじん たまご 玉ねぎ しょうが にんにく トマト缶 キャベツ	601 kcal 21.5 g 24.3 g
9	月		揚げパン▲ 		・あらびきウィンナー ・海藻サラダ ・ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ 牛乳▲ きな粉 たし ぶんこう 脱脂粉乳▲ 豚肉	コッパン▲ 油 砂糖 ごま ワンタン	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	624 kcal 25.8 g 33.5 g
10	火		げんじょう 減量ごはん 		・ししゃものフライ ・ブロッコリーサラダ ・五目ラーメン	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉 ししゃもフライ	ごはん 油 砂糖 中華めん	にんじん ブロッコリー コーン ねぎ キャベツ 玉ねぎ	581 kcal 21.3 g 17.5 g
11	水	きょうどしよく 郷土食 こんだて 献立 (煮しめ)	ごはん 		・さわらのマヨネーズ焼き● ・即席揚げ ・煮しめ	ぎゅうにゅう さわら 牛乳▲ さわら こんぶ 厚揚げ	ごはん じゃがいも マヨネーズ● 砂糖 こんにやく	にんじん 白菜 大根 きゅうり たけのこ	600 kcal 27.7 g 16.4 g
12	木	そつぎょう 卒業 お祝い こんだて 献立	せきはん 赤飯 		・鶏肉の香り揚げ ・小松菜のコーン和え ・手まり麩のすまし汁 ・お祝いデザート	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉 豆腐	せきはん でんぶん こめこ あぶら 米粉 油 み 麩 お祝いデザート	こまつな 小松菜 キャベツ コーン しょうが 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	699 kcal 29.2 g 21.1 g
16	月		しょく 食パン▲ 		・野菜のキッシュ●▲ ・ごまごまサラダ ・春雨スープ ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう チーズ▲ 牛乳▲ チーズ▲ たまご 豚肉 卵●	しょくパン▲ 油 ごま 春雨 砂糖 ブルーベリージャム	にんじん ブロッコリー たまご 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり しょうが 干ししいたけ	564 kcal 24.3 g 20.9 g
17	火		ごはん 		・ひよこ豆の揚げがらめ ・青菜のごまみそ ・団子汁	ぎゅうにゅう 牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 油揚げ	ごはん でんぶん こめこ あぶら 米粉 油 砂糖 ごま しらたまご 白玉団子 こんにやく	にんじん ほうれん草 キャベツ 大根	694 kcal 22.6 g 21.4 g
18	水	たかおか しやうびん 食19弁	ごはん 		・香待ちきつね丼 ・えびシューマイ■● ・じゃがいもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳▲ 油揚げ えびシューマイ■● わかめ	ごはん 砂糖 麩 でんぶん じゃがいも	にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ 生しいたけ	631 kcal 24.2 g 18.5 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…■