



3月予定献立表

高岡市立万葉小学校

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	
1	月		ごはん 		・がんもの含め煮 ・茎わかめのきんぴら ・豚汁 ・清見みかん	牛乳▲ がんもどき 茎わかめ ベーコン 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 突きこんにやく 油 さつまいも	人参 いんげん 大根 白菜 ねぎ 清見みかん	653 kcal 22.1 g 19.7 g
2	火		米粉入りパン▲ 		・鶏肉の香り揚げ ・胡瓜ときゃべつの塩もみ ・ミネストローネ	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン 白手巾	米粉入りパン▲ でんぷん 油 ジャがいも シェルマカロニ 砂糖	生姜 きゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマト缶 いんげん	637 kcal 28.3 g 22.8 g
3	水	ひな祭り 献立	春色ちらし 寿司● 		・えびフライ■ ・菜花のひたし ・てまり麩のすまし汁 ・ひなゼリー	牛乳▲ 錦糸卵● えびフライ■ 絹ごし豆腐	すし飯 砂糖 油 てまり麩 ひなゼリー	干し椎茸 人参 たけのこ むき枝豆 きゃべつ 菜花 なめこ 玉ねぎ ねぎ	599 kcal 21.9 g 15.2 g
4	木		ロールパン▲● 		・豆腐ナゲット● ・ブロッコリーサラダ ・春雨スープ ・チョコケーキ★	牛乳▲ 絞豆腐 ひじき 卵● 豚肉	ロールパン▲● 油 砂糖 白ごま 春雨 でんぷん チョコケーキ★	玉ねぎ 人参 コーン たけのこ ブロッコリー 胡瓜 生姜 赤ピーマン 干し椎茸 白菜	666 kcal 22.2 g 22.4 g
5	金		ごはん 		・鯖のホイル焼き ・青菜のごまあえ ・煮しめ ・りんごタルト	牛乳▲ 鯖のホイル焼き 油揚げ	ごはん 白ごま 里芋 砂糖 板こんにやく	玉ねぎ 人参 コーン たけのこ ブロッコリー 胡瓜 生姜 赤ピーマン 干し椎茸 白菜	652 kcal 25.4 g 17.2 g
8	月		ごはん 		・えびシューマイ■● ・小松菜のごまひたし ・肉じゃが ・ヨーグルト▲	牛乳▲ えびシューマイ■● 牛肉 ヨーグルト▲	ごはん 白ごま ジャがいも 突きこんにやく	小松菜 きゃべつ 人参 玉ねぎ いんげん	610 kcal 21.7 g 13.3 g
9	火		食パン▲ 		・豚肉とレバーのケチャップがらめ ・カラフルあえ ・ブルーベリージャム ・卵とコーンのスープ●	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 卵●	食パン▲ でんぷん 油 ブルーベリージャム	生姜 きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン コーン 玉ねぎ パセリ	638 kcal 29.7 g 21.9 g
10	水		じゃこ入り 昆布ごはん (■) 		・赤魚の立田揚げ ・煮豆 ・団子汁	牛乳▲ 赤魚 刻み昆布 金時豆	ごはん 砂糖 油 白ごま 白玉団子 突きこんにやく	生姜 人参 大根 ねぎ	607 kcal 23.9 g 16.6 g
11	木		揚げパン▲ 		・ウインナー ・大根サラダ ・ワンタンスープ ・ミックスナッツ★	牛乳▲ きな粉 脱脂粉乳▲ ウインナー 豚肉	2/3コッパン▲ 砂糖 油 ワンタン ミックスナッツ★	大根 胡瓜 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	626 kcal 24.8 g 33.3 g
12	金		ごはん 		・鯖の甘味噌かけ ・じゃがいものつや煮 ・むたくも汁● ・いちご	牛乳▲ 鯖 味噌 卵● 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 ジャがいも 油 でんぷん	人参 なま しいたけ たまねぎ いちご	643 kcal 28.5 g 16.7 g
15	月		麦ごはん 		・ハンバーグ ・きゃべつとコーンのサラダ ・カレー▲ ・メロンゼリー	牛乳▲ ハンバーグ 牛肉	麦ごはん カレールウ▲ 油 砂糖 ジャがいも メロンゼリー	きゃべつ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ	703 kcal 23.5 g 19.6 g
16	火		2/3コッパン▲ 		・ひよこ豆の揚げがらめ ・白菜のひたし ・五目ラーメン ・豆乳プリン	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	2/3コッパン▲ でんぷん 油 干し中華麺 砂糖 豆乳プリン	白菜 胡瓜 人参 きゃべつ メンマ コーン きくらげ ねぎ	593 kcal 22.6 g 21.4 g
17	水	高岡 食19丼 献立	ごはん 		・春待ちきつね丼(具) ・春巻き ・にらと卵の味噌汁● ・いちご	牛乳▲ 味噌 油揚げ 春巻き 卵● 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 しらたま麩 油 白玉麩 でんぷん	たまねぎ 人参 ねぎ 生椎茸 なら いちご	716 kcal 26.5 g 27.8 g
18	木	卒業 お祝い 献立	栗赤飯 		・若鶏肉の香味焼き ・青菜のコーンあえ ・きのこ汁 ・いちごのケーキ▲●	牛乳▲ 鶏肉 絹ごし豆腐	栗赤飯 油 いちごのケーキ▲●	ねぎ 生姜 小松菜 きゃべつ コーン しめじ 玉ねぎ ひらたけ	587 kcal 27.8 g 13.4 g
19	金				卒業式				
22	月		ごはん 		・ししゃもフライ ・ほうれん草と生椎茸のひたし ・田舎汁 ・ピーチシャーベット	牛乳▲ ししゃもフライ 油揚げ 味噌	ごはん 油 里芋 突きこんにやく	ほうれん草 きゃべつ 生椎茸 大根 人参 ねぎ ピーチシャーベット	668 kcal 27.1 g 21.3 g
23	火		食パン▲ 		・ブロッコリーとベーコンのキッシュ● ・カミカミナムル ・わかめスープ ・チョコクリーム▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 卵● わかめ ベーコン	食パン▲ 油 白ごま チョコクリーム▲	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 小松菜 ねぎ 切干大根 きゃべつ 白菜	602 kcal 21.1 g 28.3 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…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★
 鮭…◇
 (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。