



5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	
3	月				憲法記念日				
4	火				みどりの日				
5	水				こどもの日				
6	木		米粉パン▲ 	牛乳▲ 	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ 水菜サラダ フルーツポンチ	牛乳▲ 豚肉 寒天 寒天	米粉パン▲ じゃがいも でんぶん 油 砂糖 カクテルゼリー サイダー	生姜 水菜 胡瓜 人参 パイン・みかん・もも缶 バナナ	666 kcal 21.3 g 19.6 g
7	金		ごはん 	牛乳▲ 	鯖のごまだれがけ 青菜の納豆和え 大根と油揚げの味噌汁	牛乳▲ 鯖 納豆 油揚げ 味噌	ごはん 砂糖 白ごま でんぶん	ほうれん草 きゃべつ 大根 人参 ねぎ	612 kcal 28.2 g 18.9 g
10	月		麦ごはん 	牛乳▲ 	卵のベーコン巻き▲● ブロッコリーとコーンのサラダ ハヤシライス ・オレンジ	牛乳▲ 卵のベーコン巻き▲● 牛肉	麦ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	ブロッコリー 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ひらたけ しめじ マッシュルーム オレンジ	661 kcal 22.3 g 19.4 g
11	火		食パン▲ 	牛乳▲ 	ココア豆▲ きゃべつと胡瓜のレモン和え コーンチャウダー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 大豆 脱脂粉乳▲ ベーコン バター▲	食パン▲ でんぶん 油 ミルクココア▲ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	きゃべつ 胡瓜 レモン汁 玉ねぎ 人参 しめじ コーン	660 kcal 26.5 g 23.6 g
12	水		ごはん 	牛乳▲ 	えびのチリソース煮■ 焼きポテト ・ピーチシャーベット 担々春雨スープ	牛乳▲ むきえび■ 豚肉 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 くし形ポテト 春雨 白ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 黒きくらげ たけのこ ねぎ 青梗菜 ピーチシャーベット	620 kcal 23.9 g 12.6 g
13	木		ごはん 	牛乳▲ 	さつま揚げの石垣揚げ● 中華風大豆のうま煮 きゃべつとにらの味噌汁	牛乳▲ さつま揚げ 卵 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	ごはん 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 砂糖	生姜 ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 ピーマン きゃべつ にら しめじ	678 kcal 28.7 g 23.1 g
14	金		ごはん 	牛乳▲ 	鯖の塩焼き 小松菜と切干大根の浸し 野菜のうま煮 ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ 塩鯖 鶏肉 厚揚げ 結び昆布	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 ブルーベリーゼリー	小松菜 きゃべつ 切干大根 人参 たけのこ	724 kcal 31.6 g 20.1 g
17	月		ごはん 	牛乳▲ 	鶏肉の香り揚げ 青菜の浸し 団子汁 ・ミックスナッツ★	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ	ごはん でんぶん 油 白玉団子 ミックスナッツ★	生姜 小松菜 きゃべつ 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	678 kcal 27.4 g 22.8 g
18	火		1/2コッパパン▲ 	牛乳▲ 	ししゃもフライ 野菜のごま和え ソフト麺のカレーソースがけ▲	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉	1/2コッパパン▲ 油 白ごま ソフト麺 カレーウ▲	きゃべつ 小松菜 人参 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	670 kcal 25.5 g 23.2 g
19	水	高岡 食19并 献立	ごはん 	牛乳▲ 	えびシューマイ●■ 高岡野菜のグリーン丼(具)◆ 豆腐のすまし汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ えびシューマイ●■ 豚肉 オイスターソース◆ 絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト▲	ごはん しらたき 砂糖 白ごま でんぶん てまり麩	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ほうれん草 ねぎ	633 kcal 28.7 g 17.5 g
20	木		きなこ 揚げパン▲ 	牛乳▲ 	ウインナー ビーフソテー ・メロンゼリー 卵とコーンのスープ●	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ ウインナー 豚肉 卵●	2/3コッパパン▲ 油 砂糖 ビーフン でんぶん メロンゼリー	きゃべつ 人参 エリンギ ピーマン 生姜 コーン 玉ねぎ パセリ	679 kcal 25.3 g 32.9 g
21	金		ごはん 	牛乳▲ 	豆腐ハンバーグの和風あんかけ ごま浸し 豚汁 ・冷凍みかん	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 でんぶん 白ごま さつまいも こんにゃく	きゃべつ ほうれん草 人参 大根 ねぎ 冷凍みかん	628 kcal 23.1 g 15.1 g
24	月				運動会 繰替休業日				
25	火		食パン▲ 	牛乳▲ 	コーンエッグ● フルーツ和え ミネストローネ	牛乳▲ 卵● 鶏肉 大豆	食パン▲ じゃがいも 砂糖 シエルマカロニ	コーン レーズン パナトマト りんご パイン・みかん・もも缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん	629 kcal 24.7 g 18.1 g
26	水		ごはん 	牛乳▲ 	高岡流お好み焼き「ととまる」 荳わかめの金平 豆腐汁 ・ぶどうゼリー	牛乳▲ ととまる 荳わかめ ベーコン 絹ごし豆腐	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 白ごま ぶどうゼリー	人参 いんげん ごぼう 白菜 しめじ ねぎ	605 kcal 21.0 g 14.2 g
27	木		げんりょう 減量ごはん 	牛乳▲ 	フライ餃子▲ 野菜の甘酢和え 五目ラーメン ・豆乳プリン	牛乳▲ フライ餃子▲ 豚肉	げんりょう 減量ごはん 油 砂糖 干し中華麺 豆乳プリン	白菜 胡瓜 人参 にんにく メンマ 玉ねぎ きゃべつ ねぎ 生姜	661 kcal 17.9 g 21.3 g
28	金		ごはん 	牛乳▲ 	ふくらぎの生姜焼き ほうれん草のごま味噌 すき焼き煮	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 牛肉 焼き豆腐	ごはん 黒ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく すき焼き麩	生姜 ほうれん草 きゃべつ しめじ 人参 ねぎ	686 kcal 29.6 g 22.8 g
31	月		ごはん 	牛乳▲ 	白えびの宝石揚げ■(■) 胡瓜のナムル 根菜汁 ・冷凍パイ	牛乳▲ 平田えび■ 大豆 高野豆腐 青のり粉(■) 木綿豆腐	ごはん でんぶん 油 砂糖 白ごま こんにゃく	人参 胡瓜 ごぼう 大根 冷凍パイ	609 kcal 23.4 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…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★

(■) 青のり粉に混入している場合があります。