



# 4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	
7	木				入学式				
8	金	2~6年生 給食開始	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー 小松菜ときゃべつのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 冷凍パイ	牛乳▲ 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 白ごま	生姜 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 人参 大根 ねぎ 冷凍パイ	598 kcal 25.6 g 17.4 g
11	月	新1年生 給食開始 入学・進学 お祝い献立	麦ごはん	牛乳▲	えびシューマイ●■ きゃべつのコーン和え カレーライス▲ お祝いゼリー	牛乳▲ えびシューマイ●■ 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ▲ お祝いゼリー	きゃべつ 人参 コーン たまご 玉ねぎ	660 kcal 20.1 g 17.5 g
12	火		コッパン▲	牛乳▲	なっばコロッケ▲ カラフルソテー ワンタンスープ	牛乳▲ なっばコロッケ▲ ベーコン 豚肉	コッパン▲ 油 ワンタン	きゃべつ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	614 kcal 21.5 g 24.7 g
13	水		ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き 筍わかめの金平 味噌にらたま汁●	牛乳▲ 鯖 筍わかめ 豚肉 卵● 味噌	ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖 白ごま おつゆ 醤油	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ にら	657 kcal 31.4 g 23.0 g
14	木		ごはん	牛乳▲	福来魚の甘味噌かけ 即席漬 肉じゃが	牛乳▲ 福来魚 味噌 豚肉	ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	生姜 白菜 人参 胡瓜 たまご 玉ねぎ いんげん	699 kcal 25.4 g 23.7 g
15	金		減量ごはん	牛乳▲	若鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま味噌 いなりうどん ● 青りんごゼリー	牛乳▲ 鶏肉 味噌 油揚げ 焼きかまぼこ	ごはん 干しうどん 黒ごま 砂糖 青りんごゼリー	ほうれん草 きゃべつ しめじ 玉ねぎ ねぎ	633 kcal 28.5 g 17.4 g
18	月	高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳▲	春のカラフル五目丼 青菜の浸し 豆腐とわかめの味噌汁 ● ヨーグルト▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 味噌	ごはん 砂糖 油 でんぷん	玉ねぎ たけのこ 人参 生椎茸 生姜 枝豆 ほうれん草 きゃべつ ねぎ	599 kcal 25.5 g 15.9 g
19	火		食パン▲	牛乳▲	豚肉と大豆のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ ● カシューナッツ★	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	食パン▲ でんぷん 油 砂糖 青じそドレッシング 春雨 カシューナッツ★ 醤油	生姜 胡瓜 きゃべつ 赤ピーマン コーン 白菜 しめじ 人参 ねぎ	693 kcal 29.2 g 29.7 g
20	水		たけのこ ごはん	牛乳▲	鮭のマヨネーズ焼き● 小松菜ときゃべつのはし 湯葉の清汁 ● 豆乳プリン	牛乳▲ 油揚げ 鮭 絹ごし豆腐 湯葉	醤油ごはん 砂糖 マヨネーズ● 白ごま 豆乳プリン	たけのこ 小松菜 きゃべつ しめじ 人参 ねぎ	659 kcal 30.8 g 23.2 g
21	木		食パン▲	牛乳▲	オムレツ● アスパラサラダ ビーフシチュー▲ ● オレンジ	牛乳▲ オムレツ● 牛肉	食パン▲ 小麦粉 白ごま 砂糖 油 じゃがいも バター▲	アスパラガス きゃべつ コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム オレンジ	646 kcal 24.3 g 22.8 g
22	金		ごはん	牛乳▲	ししゃものフリッター 三色ナムル 江戸っ子煮	牛乳▲ 昆布 ししゃもフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐	ごはん 油 砂糖 白ごま こんにゃく 醤油	ほうれん草 きゃべつ 人参 たけのこ	709 kcal 28.9 g 26.3 g
25	月		ごはん	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜と切干大根のはし 味噌団子汁 ● 干しプルーン	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 鶏肉 味噌	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぷん 白玉団子	小松菜 きゃべつ 切干大根 人参 ごぼう 生椎茸 ねぎ 干しプルーン	651 kcal 22.4 g 14.7 g
26	火		1/2 コッパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツ和え ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ 卵● 豚肉	1/2コッパン▲ ソフト麺 油 砂糖 でんぷん	コーン りんご パイン・みかん レーズン パナトマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 生姜	687 kcal 26.7 g 18.0 g
27	水		ごはん	牛乳▲	ほたるいかの南蛮煮■ きゃべつのはし和え 厚揚げと野菜の旨煮 ● ぶどうゼリー	牛乳▲ ほたるいか■ 鶏肉 厚揚げ 結び昆布	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく ぶどうゼリー	きゃべつ 胡瓜 生姜 人参 たけのこ ぶき	599 kcal 23.9 g 12.0 g
28	木		昆布ごはん (■)	牛乳▲	赤魚のカレー揚げ● 煮豆 きのこ汁	牛乳▲ 金時豆 刻み昆布 ちりめんじゃこ(■) 赤魚 卵● 絹ごし豆腐	ごはん 白ごま 黒ごま 小麦粉 油 砂糖	人参 なましいけ 人参 生椎茸 なめこ しめじ たまご 玉ねぎ ねぎ	688 kcal 31.0 g 17.5 g
29	金				昭和の白				

・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…★

(■) じゃこ・もずく・青のり等