



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	骨や力のもとになるもの き	からだの働きをととのえるもの み どり	
2	月		ごはん	▲	・豚肉のジャンロー ・ポイル野菜 ・かきたまスープ	牛乳▲ 豚肉 卵● 豆腐 わかめ	ごはん 砂糖 ジャがいも でんぶん ごま油	生薑 玉ねぎ 人参	641 kcal 24.7 ㎎ 15.6 ㎎
3	火					煎 豆 記 意 白			
4	水					みどりの日			
5	木					こどもの日			
6	金		ごはん	▲	・若鶏のごま味噌かけ● ・さくさくサラダ ・ワンタンスープ	牛乳▲ 鶏肉 味噌 豚肉	ごはん 砂糖 でんぶん 白ごま 油 コーンフレーク ワンタン	生薑 ねぎ 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	640 kcal 25.3 ㎎ 18.9 ㎎
9	月		麦ごはん	▲	・ハヤシライス ・チキンカツ ・水菜の和え物	牛乳▲ 牛肉 鶏肉 卵●	ごはん 麦 ジャがいも ハヤシルー 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 水菜 胡瓜	692 kcal 29.6 ㎎ 21.7 ㎎
10	火		2/3 コッペ パン▲	▲	・卵のベーコン巻き ・きゅうりと胡瓜のサラダ ・スープパゲッティ▲・ミックスマッツ★	牛乳▲ 卵のベーコン巻き ベーコン	2/3コッペパン▲ 砂糖 油 スパゲッティ 小麦粉 マーガリン▲ ミックスマッツ★	きゅうり 胡瓜 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ	598 kcal 23.7 ㎎ 26.8 ㎎
11	水		ごはん	▲	・えびのチリソース煮■ ・焼きポテト ・坦々春雨スープ	牛乳▲ えび■ 豚肉 味噌	ごはん でんぶん 春雨 油 砂糖 ジャがいも ごま油 白ごま	生薑 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 人参 たけのこ 青梗菜 ねぎ	630 kcal 24.6 ㎎ 13.1 ㎎
12	木		食パン▲	▲	・鶏肉といものねぎソースがらめ ・ドレッシングサラダ ・フルーツポンチ	牛乳▲ 鶏肉 鶏天	食パン▲ ジャがいも 砂糖 でんぶん 油 カクテルゼリー ごま油 青じそドレッシング	生薑 ねぎ きゅうり 胡瓜 コーン パイナップル みかん パナナ	638 kcal 22.3 ㎎ 18.0 ㎎
13	金		ひじきごはん	▲	・福良木のみりん焼き ・小松菜と切干大根の漬し ・豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳▲ 福菜魚 油揚げ 豆腐 ひじき 大豆 味噌	醤油ごはん 砂糖 白ごま	小松菜 きゅうり 切干大根 玉ねぎ 人参 生椎茸 ねぎ	635 kcal 30.0 ㎎ 23.6 ㎎
16	月		ごはん	▲	・豆腐ハンバーグの和風あんかけ ・ゆかり和え ・豚汁・冷汁みかん	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 でんぶん さつまいも こんにゃく	きゅうり 胡瓜 人参 大根 赤しそ 冷凍みかん	613 kcal 22.2 ㎎ 14.0 ㎎
17	火		1/2 コッペ パン▲	▲	・高岡かぼちゃコロッケ ・ひじきサラダ ・ソフト麺のカレーソースかけ▲	牛乳▲ 高岡かぼちゃコロッケ ひじき 豚肉	1/2コッペパン▲ 砂糖 白ごま ソフト麺 カレールウ▲ 油	人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	698 kcal 24.0 ㎎ 23.7 ㎎
18	水		ごはん	▲	・ししゃもの石垣揚げ● ・中華風大豆の旨煮 ・きゅうりとにらの味噌汁	牛乳▲ ししゃも 卵● 豚肉 大豆 油あげ 味噌	ごはん 小麦粉 白ごま 黒ごま 油 砂糖 ごま油	生薑 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ビーマン きゅうり にら しめじ	679 kcal 31.1 ㎎ 24.6 ㎎
19	木	高岡 食文化 献立	ごはん	▲	・高岡野菜のグリーン丼◆ ・かにシューマイ●■ ・豆腐の滑汁・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ わかめ 豚肉 かにシューマイ●■ オイスターソース◆ 豆腐	ごはん でんぶん 糖 ごま油 砂糖 こんにゃく ブルーベリーゼリー	にんにく 生薑 玉ねぎ 生椎茸 ほうれん草 ねぎ	638 kcal 26.5 ㎎ 16.0 ㎎
20	金		ごはん	▲	・高岡旅お好み焼き「ととまる」(■) ・茎わかめの金平 ・じゃがいもとにらの味噌汁	牛乳▲ ととまる 青のり粉(■) 茎わかめ ベーコン 味噌	ごはん 油 砂糖 こんにゃく 白ごま ジャがいも	人参 さやいんげん 玉ねぎ にら	619 kcal 22.8 ㎎ 14.7 ㎎
23	月					運 動 会 兼 昔 休 祭 日			
24	火		きなこ 揚げパン▲	▲	・ウィンナー ・ピーフソテー ・ポテトスープ	牛乳▲ きな粉 脱脂粉乳▲ 鶏肉 ウィンナー	2/3コッペパン▲ 油 砂糖 ビーフン ごま油 ジャがいも	きゅうり 人参 エリンギ ビーマン 生薑 玉ねぎ パセリ	618 kcal 23.5 ㎎ 30.4 ㎎
25	水		ごはん	▲	・鮭の塩焼き ・ほうれん草としめじのごま味噌 ・すずき煮	牛乳▲ 鮭 牛肉 味噌 焼き豆腐	ごはん 糖 黒ごま ジャがいも こんにゃく 砂糖	ほうれん草 きゅうり しめじ 人参 ねぎ	621 kcal 30.5 ㎎ 15.8 ㎎
26	木		米粉入り パン▲	▲	・ココア豆▲ ・グリーンサラダ ・卵とコーンのスープ●・メロンゼリー	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ミルクココア▲ 大豆 卵●	米粉入りパン粉 でんぶん 油 砂糖 メロンゼリー	アスパラガス 胡瓜 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	651 kcal 29.5 ㎎ 23.0 ㎎
27	金		げんじょう 雑煮ごはん	▲	・肉団子のたれつけ ・胡瓜のナムル ・五目ラーメン	牛乳▲ タレつき肉団子 豚肉	雑煮ごはん ごま油 白ごま 干し中華麺 油	胡瓜 人参 生薑 にんにく メンマ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	682 kcal 20.6 ㎎ 22.2 ㎎
30	月		ごはん	▲	・白えびの宝石揚げ ・ほうれん草の漬し ・けんちん汁	牛乳▲ 青のり粉(■) ひらたエビ■ 大豆 高野豆腐 鶏肉 豆腐	ごはん でんぶん 油 白ごま 砂糖 こんにゃく	ほうれん草 きゅうり ごぼう 大根 人参	614 kcal 24.7 ㎎ 18.3 ㎎
31	火	6年 れんどうがら 運動会	食パン▲	▲	・コーンエッグ● ・フルーツ和え ・ミネストローネ・チョコピーンズクリーム▲	牛乳▲ 卵● 鶏肉 大豆	食パン▲ ジャがいも 砂糖 オリーブ油 チョコピーンズクリーム▲	コーン りんご パイナップル みかん レーズン パナナ さやいんげん 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ	733 kcal 26.8 ㎎ 27.5 ㎎

・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…★
 (■) ジャコ・もずく・青のり等