# 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 血や肉のもとになるもの あか | 主な食品 熱や力のもとになるもの き | 主な食品 からだの調子を整えるもの みどり | エネルギー<br>たんぱく質<br>し質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 火 | | 1/2コッペパン▲ | ▲ | ・ししゃものフリッター<br>・アーモンドあえ★<br>・ソフト麺のカレーソースかけ▲ | 牛乳▲<br>ししゃものフリッター<br>豚肉 | 1/2コッペパン▲　ソフト麺<br>油　粉アーモンド★<br>カレールウ▲ | もやし　小松菜<br>生姜　人参<br>玉ねぎ　マッシュルーム | 682 kcal<br>25.4 g<br>25.6 g |
| 8 | 水 | 郷土食献立 | ごはん | ▲ | ・白えびの宝石揚げ■★<br>・もやしのナムル<br>・団子汁　・冷凍パイン | 牛乳▲　えび■　大豆<br>高野豆腐　青のり<br>絹ごし豆腐　鶏肉 | ごはん　でんぷん<br>油　カシューナッツ★<br>砂糖　ごま油　白玉団子 | もやし　人参　胡瓜<br>生姜　大根　ごぼう<br>ねぎ　冷凍パイン | 635 kcal<br>22.3 g<br>17.4 g |
| 9 | 木 | 5月誕生ランチ | 食パン▲ | ▲ | ・ひよこ豆の揚げがらめ<br>・きゃべつと胡瓜のレモンあえ<br>・コーンチャウダー▲ | 牛乳▲　調理用牛乳▲<br>ひよこまめ<br>ベーコン | 食パン▲<br>でんぷん　油　ごま　砂糖<br>じゃがいも　バター▲　小麦粉 | きゃべつ　胡瓜<br>玉ねぎ　人参<br>しめじ　コーン | 675 kcal<br>22.0 g<br>24.3 g |
| 10 | 金 | | ごはん | ▲ | ・さけのゴマネーズ焼き●<br>・青菜の納豆あえ<br>・豚汁　・グレープフルーツ | 牛乳▲<br>さけ　引き割り納豆<br>豚肉　みそ | ごはん<br>マヨネーズ●　ごま<br>さつまいも　こんにゃく | ほうれん草　きゃべつ<br>人参　大根<br>ねぎ　グレープフルーツ | 646 kcal<br>27.5 g<br>19.0 g |
| 13 | 月 | | ごはん | ▲ | ・ちくわの石垣揚げ●<br>・小松菜のコーンあえ<br>・もずくのおつゆ(■)　・冷凍みかん | 牛乳▲　焼きちくわ<br>卵●　もずく(■)<br>油揚げ　みそ | ごはん<br>ごま　小麦粉<br>油 | 小松菜　もやし<br>コーン　大根　人参<br>えのきたけ　冷凍みかん | 616 kcal<br>22.3 g<br>18.5 g |
| 14 | 火 | | アーモンド揚げパン▲★ | ▲ | ・ウインナー<br>・ビーフンソテー<br>・ポテトスープ　・メロンゼリー | 牛乳▲　きなこ<br>脱脂粉乳▲　ウインナー<br>豚肉　ベーコン | 2/3コッペパン▲　油　砂糖<br>粉アーモンド★　ビーフン<br>じゃがいも　メロンゼリー | もやし　きゃべつ<br>人参　エリンギ<br>生姜　玉ねぎ | 673 kcal<br>21.2 g<br>32.2 g |
| 15 | 水 | | ごはん | ▲ | ・さばの塩焼き<br>・小松菜と切干大根のひたし<br>・野菜の旨煮　・ふりかけ | 牛乳▲　さば<br>鶏肉　油揚げ<br>結び昆布　ふりかけ | ごはん<br>じゃがいも　こんにゃく<br>銀杏　砂糖 | 小松菜　白菜<br>切干大根　人参<br>たけのこ　ごぼう | 663 kcal<br>29.6 g<br>20.1 g |
| 16 | 木 | 団結ランチ<br>お弁当献立 | おにぎり | ▲ | ・ハンバーグ　・焼きポテト<br>・スパゲティナポリタン　・プチトマト<br>・胡瓜の塩もみ　・ピーチシャーベット | 牛乳▲<br>ハンバーグ<br>ベーコン | おにぎり　スパゲティ<br>油　くし型ポテト | 人参　玉ねぎ<br>ピーマン　胡瓜　プチトマト<br>ピーチシャーベット | 621 kcal<br>22.5 g<br>16.7 g |
| 17 | 金 | 高岡<br>食19丼<br>献立 | ごはん | ▲ | ・高岡野菜のグリーン丼(具)◆<br>・ブロッコリー　・プチトマト<br>・大根と油揚げのみそ汁　・豆乳プリン | 牛乳▲　豚肉　豆板醤<br>オイスターソース◆　油揚げ<br>わかめ　みそ　豆乳プリン | ごはん<br>ごま油　しらたき<br>砂糖　ごま　でんぷん | にんにく　生姜　玉ねぎ　生椎茸<br>ほうれん草　ブロッコリー<br>プチトマト　大根　人参　ねぎ | 623 kcal<br>25.9 g<br>19.0 g |
| 20 | 月 | | ごはん | ▲ | ・若さぎの南蛮漬け★<br>・きゃべつともやしのひたし<br>・江戸っ子煮 | 牛乳▲　わかさぎ<br>豚肉　大豆<br>高野豆腐　昆布 | ごはん　でんぷん<br>油　アーモンド★<br>砂糖　こんにゃく | もやし　きゃべつ<br>人参　たけのこ<br>ごぼう | 614 kcal<br>25.1 g<br>18.6 g |
| 21 | 火 | | 2/3コッペパン▲ | ▲ | ・フライギョーザ<br>・野菜の甘酢あえ<br>・五目ラーメン | 牛乳▲<br>フライギョーザ<br>豚肉 | 2/3コッペパン▲<br>油　砂糖<br>中華めん | 白菜　胡瓜　人参<br>メンマ　もやし<br>きゃべつ　ねぎ | 616 kcal<br>19.4 g<br>23.2 g |
| 22 | 水 | | ごはん | ▲ | ・高岡流お好み焼き「ととまる」▲●■<br>・茎わかめのきんぴら<br>・豆腐汁　・ぶどうゼリー | 牛乳▲　ととまる▲●■<br>青のり　茎わかめ　ベーコン<br>豆板醤　絹ごし豆腐 | ごはん<br>油　こんにゃく　砂糖<br>ごま　ごま油　ぶどうゼリー | 人参　いんげん<br>ごぼう　白菜<br>ねぎ　生姜 | 607 kcal<br>20.8 g<br>16.1 g |
| 23 | 木 | | 食パン▲ | ▲ | ・カラフルエッグ●<br>・フルーツヨーグルトあえ▲<br>・ミネストローネ | 牛乳▲<br>卵●　ヨーグルト▲<br>鶏肉　大豆 | 食パン▲<br>じゃがいも　マカロニ<br>オリーブ油　砂糖 | コーン　赤ピーマン　玉ねぎ　人参<br>しめじ　トマト　いんげん　レーズン<br>バナナ　りんご・パイン・みかん・もも缶 | 618 kcal<br>23.8 g<br>18.4 g |
| 24 | 金 | | ごはん | ▲ | ・がんもの含め煮<br>・ごまひたし<br>・にらと卵のみそ汁●　・オレンジ | 牛乳▲<br>がんもどき<br>卵●　みそ | ごはん<br>砂糖　ごま<br>でんぷん | きゃべつ　ほうれん草<br>にら　玉ねぎ<br>オレンジ | 614 kcal<br>23.0 g<br>18.7 g |
| 27 | 月 | | 運動会振替休業日 | | | | | | |
| 28 | 火 | | 米粉入りパン▲ | ▲ | ・豚肉のケチャップあえ★<br>・水菜サラダ<br>・フルーツポンチ | 牛乳▲<br>豚肉　豚レバー | 米粉入りパン▲　でんぷん<br>油　カシューナッツ★<br>砂糖　ゼリー　サイダー | 生姜　みず菜<br>きゃべつ　人参　バナナ<br>パイン・みかん・もも・寒天缶 | 679 kcal<br>22.1 g<br>22.6 g |
| 29 | 水 | | 麦ごはん | ▲ | ・卵のベーコン巻き▲●<br>・変わり漬け<br>・ハヤシライス　・オレンジ | 牛乳▲<br>牛肉<br>卵のベーコン巻き▲● | 麦ごはん<br>油　じゃがいも<br>ハヤシルウ　ごま | にんにく　人参　玉ねぎ　しめじ<br>マッシュルーム　胡瓜　きゃべつ<br>たくあん　生姜　オレンジ | 773 kcal<br>30.1 g<br>27.6 g |
| 30 | 木 | | ごはん | ▲ | ・えびシューマイ●■<br>・バンサンスー<br>・マーボー豆腐 | 牛乳▲　えびシューマイ●■<br>豚肉　赤みそ<br>木綿豆腐　豆板醤 | ごはん<br>春雨　砂糖　ごま油<br>油　でんぷん | 胡瓜　人参　生姜<br>にんにく　干し椎茸<br>玉ねぎ　竹の子　ねぎ | 645 kcal<br>24.7 g<br>19.1 g |
| 31 | 金 | 地場産品の日 | ごはん | ▲ | ・ふくらぎの生姜焼き<br>・ほうれん草とえのきのごまみそ　・果実ヨーグルト▲（りんご味）<br>・肉じゃが | 牛乳▲<br>ふくらぎ　みそ<br>豚肉　果実ヨーグルト▲ | ごはん<br>ごま　砂糖<br>じゃがいも　こんにゃく | 生姜　ほうれん草<br>きゃべつ　えのきたけ<br>人参　玉ねぎ　いんげん | 643 kcal<br>25.5 g<br>19.5 g |

・献立は都合により変更することがあります。　・16日(木)はお弁当献立です。ピーチシャーベット以外の副食は１つのパックに入ります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印をつけてあります。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・もずくに混入している場合があります。