



5月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜日	行事	主食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
2	火		しょくぱん	・わかどりにくのごみそかけ ・さくさくサラダ ・ビーフンスープ ・ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	しょくぱん でんぷん あぶら ごま さとう コーンフレーク ビーフン チョコクリーム	きゃべつ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	705kcal 28.4g 32.0g
8	月		ごはん	・たかおかひょうおこのみやき「とどまる」 ・くきわかめのきんぴら ・きゃべつのみそしる ・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう とどまる くきわかめ ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう さやいんげん きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん オレンジ	618kcal 23.0g 17.3g
9	火		1/2コップパン	・オムレツ● ・みずなサラダ ・ソフトめんのカレーソースかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく	1/2コップパン あぶら さとう ソフトめん	みずな きゅうり バイナップル しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム	627kcal 25.1g 20.5g
10	水		ごはん	・えびのチリソースに ・ゆでやさい ・たんたんはるさめスープ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ヨーグルト	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん なましいたけ だけのこ ちんげんさい ねぎ	686kcal 26.4g 18.4g
11	木		しょくぱん	・ぶたにく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 ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくぱん じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら あおじそドレッシング かんてん カクテルゼリー サイダー	しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし パイナップル みかん もも バナナ	643kcal 21.7g 20.5g
12	金		ごはん	・ぶくらぎのみりんやき ・ビーフソテー ・とうふのみそしる ・ぎゅうにゅう ・カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶくらぎ きぬごしどうふ みそ	ごはん ごま ビーフン ごまあぶら カシューナッツ	きゃべつ にんじん エリンギ ピーマン しょうが たまねぎ ねぎ	696kcal 28.8g 25.8g
15	月		むぎごはん	・ハヤシライス ・ささみカツ● ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	714kcal 30.8g 22.3g
16	火		こめこいりパン	・ココアまめ ・カラフルソテー ・ワンタンスープ ・ぎゅうにゅう ・アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ひよこまめ だっしふんにゅう ベーコン ぶたにく	こめこいりパン でんぷん あぶら さとう ワンタン	きゃべつ あかピーマン きピーマン ピーマン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ りんご	652kcal 25.7g 18.4g
17	水		ぺんりょうごはん	・かにシューマイ● ・きゅうりのナムル ・こもくらーメン ・ぎゅうにゅう ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう かにシューマイ ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま ちゅうかめん あぶら とうにゅうプリン	きゅうり にんじん しょうが にんにく しょうが メンマ きゃべつ たまねぎ ねぎ	655kcal 21.6g 19.1g
18	木	地場産品 こんだて	ごはん	・さけのしおやき ・ほうれんそうとしめじのごみそ ・すきやきに ・ぎゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう さけ みそ ぎゅうにく やきどうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも こんにやく ふ	ほうれんそう きゃべつ しめじ にんじん ねぎ ほしブルー	679kcal 30.2g 14.8g
19	金	高岡食19并 こんだて	たかまがやきの ごはん	・やきポテト ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ わかめ	ごはん ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいも あぶら ぶ あおりんごゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なましいたけ ほうれんそう ねぎ	614kcal 23.2g 13.7g
22	月	補土食 こんだて	ごはん	・しろえびのほうせきあげ ・ほうれんそうのひたし ・だんごじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろえび だいす こうやどうふ あおりの あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま しらたま こんにやく	ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ	634kcal 23.3g 18.9g
23	火		しょくぱん	・チーズエッグ● ・フルーツあえ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく だいす	しょくぱん じゃがいも オリブゆ さとう いちごジャム	りんご バイナップル みかん もも パナナ たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト さやいんげん	670kcal 27.3g 20.6g
24	水		ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・ひじきサラダ ・かきたまじる● ・ぎゅうにゅう ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご	ごはん さとう ごま ふ でんぷん ブルーベリーゼリー	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり きゃべつ	620kcal 24.9g 15.4g
26	木		あげパン	・ウィンナー ・こまつなのコーンあえ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう ウィンナー とりにく	2/3コップパン あぶら さとう じゃがいも	こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	595kcal 23.8g 29.7g
26	金		ごはん	・ししゃものいしがきあげ● ・ちゅうかふうだいすのうまに ・はくさいのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぶたにく だいす こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい しめじ ねぎ	678kcal 31.0g 24.5g
27	土	運動会	ごはん	・とうふハンバーグ ・ゆかりあえ ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく みそ	ごはん さとう でんぷん さつまいも こんにやく	きゃべつ きゅうり ゆかり にんじん だいこん ねぎ みかん	603kcal 22.0g 14.0g
30	火		2/3コップパン	・たかおかかぼちゃコロッケ ・グリーンサラダ ・スープバグティ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	2/3コップパン かぼちゃコロッケ あぶら さとう スパゲティ マーガリン こむぎこ	アスパラガス きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	599kcal 20.4g 25.4g
31	水		ごはん	・さばのホイルやき ・こまつなときりほしだいこのひたし ・やさいのうまに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さばのホイルやき とりにく あつあげ こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	こまつな きゃべつ きりほしだいこの にんじん だけのこ	634kcal 26.2g 14.7g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※太字はその日の行事食や郷土食の該当するメニューや食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●