



4月よていこんだてひょう



岡岡市立伏木小学校

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
10	月		 ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・こまつなときりほしだいこんのひだし ・みそだんごじる ・ぎゅうにゅう ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう あげだしとうふ とりにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん しらたまだんご	こまつな きゃべつ きりほしだいこん にんじん ごぼう なまししいたけ ねぎ もも	623kcal 21.8g 15.6g
11	火	1年生給食開始	 しよくパン	・なっばコロッケ ・カラフルソテー ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	しよくパン なっばコロッケ あぶら ワントン	きゃべつ ピーマン あかピーマン きピーマン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	601kcal 21.8g 24.8g
12	水	入学・進級 お祝いこんだて	 むぎごはん	・カレーライス ・にくシューマイ ・ブロッコリーのコーンあえ ・ぎゅうにゅう ・おいわいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく にくシューマイ	むぎごはん じゃがいも あぶら おいわいゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	671kcal 20.3g 18.2g
13	木		 げんりょうごはん	・やきさば ・ほうれんそうのごまみそ ・いなりうどん ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ やきかまほこ	ごはん ごま さとう うどん ぶどうゼリー	ほうれんそう きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	711kcal 32.6g 25.0g
14	金		 ごはん	・ふくらぎのあまみそかけ ・そくせきつけ ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	しょうが はくさい きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	703kcal 24.9g 23.5g
17	月		 ごはん	・ししゃものフリッター ・さんしょくナムル ・えどっこに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター ぎゅうにく だいす こうやとうふ こんぶ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま こんにやく さとう	ほうれんそう きゃべつ にんじん たけのこ ほししいたけ	721kcal 30.3g 28.2g
18	火		 1/2コッパン	・ソフトめんのミートソースかけ ・コーンエッグ● ・フルーツあえ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	1/2コッパン ソフトめん あぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし りんご みかん もも パイナップル レーズン パナナ	677kcal 26.5g 18.2g
19	水	高岡食19井 こんだて	 はるのカラフル ごもんどん	・こまつなときゃべつのごまあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん なまししいたけ しょうが えだまめ こまつな きゃべつ たまねぎ ねぎ	614kcal 24.6g 15.6g
20	木	能三祭	 コッパン	・とりにくとだいすのケチャップがらめ ・おはなばたけのサラダ ・はるさめスープ ・ぎゅうにゅう ・カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく レーパ だいす ベーコン	コッパン でんぷん あぶら さとう はるさめ カシューナッツ	しょうが ブロッコリー あかピーマン とうもろこし はくさい しめじ にんじん ねぎ	679kcal 30.5g 28.0g
21	金	郷土食こんだて	 たけのこごはん	・さけのマヨネーズやき● ・あおなのひだし ・ゆばのすましじる ・ぎゅうにゅう ・あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ゆば	しょうゆごはん さとう マヨネーズ 心 あおりんごゼリー	たけのこ ほうれんそう きゃべつ たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ	610kcal 28.5g 17.6g
24	月	郷土食こんだて	 ごはん	・ほたるいかにんげんに ・きゃべつしょうががあえ ・あつあげとやさいのうまに ・ぎゅうにゅう ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ほたるいか とりにく あつあげ こんぶ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにやく とうにゅうプリン	きゃべつ きゅうり しょうが にんじん たけのこ ぶき	662kcal 25.6g 16.5g
25	火		 しよくパン	・オムレツ● ・アスパラサラダ ・ピーフシチュー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにく	しよくパン さとう あぶら ごま じゃがいも バター こむぎこ	アスパラガス きゃべつ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんじん	605kcal 24.0g 22.9g
26	水		 ごはん	・わかどりにくのてりやき ・くわかめのきんぴら ・みそらたまじる● ・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく くわかめ さつまあげ たまご みそ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう ごま でんぷん	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にら オレンジ	594kcal 27.5g 15.0g
27	木		 ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・ゆでやさしい ・きのこじる ・ぎゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬこしょうぶ	ごはん さとう じゃがいも ほしブルー	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ なめこ なまししいたけ ねぎ	622kcal 25.1g 13.7g
28	金		 ごはん	・あかうおのカレーあげ ・にまめ ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう ・れいとうパイ	ぎゅうにゅう あかうお きんときまめ あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ パイナップル	713kcal 30.3g 19.7g

※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たので、参考にしてください。
 卵…●

高岡食19(食育)井について

高岡市の学校給食では、毎月19日の「食育の日」にちなんで、
 地場産食材を使った「高岡食19井献立」を実施しています。
 今月の食19井は、「春のカラフル五目井」です。お楽しみに！

