



3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	
1	金	ひなまつり こんだて	 はるいちらすし	・えびフライ ・こまつなとしめじのひたし ・むらくもじる● ・ぎゅうにゅう ・ひなゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ えびフライ たまご きぬこしどうふ	ずしめし さとう あぶら ふ でんぷん ひなゼリー	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ こまつな きゃべつ しめじ たまねぎ	656kcal 25.3g 19.3g	
4	月		 むぎごはん	・カレーライス ・にくシューマイ ・カミカミナムル ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう にくシューマイ ぎゅうにく	むぎごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	きりほしだいこん にんじん こまつな きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ いちご	658kcal 29.6g 17.8g	
5	火		 こくとうコッパン	・ペンネのミートソース ・きゅうりとコーンのサラダ ・きゃべつのスープ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	コッパン あぶら さとう マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし にんじん きゃべつ しめじ	623kcal 23.0g 22.8g	
6	水	6年1組 卒業ランチ	 ごはん	・ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・とうふのスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ きぬこしどうふ	ごはん あぶら さとう	ブロッコリー きゃべつ にんじん はくさい しめじ ねぎ	546kcal 22.9g 14.7g	
7	木		 しよくパン	・ブロッコリーとベーコンのキッシュ● ・うめドレッシングサラダ ・はるさめスープ ・ぎゅうにゅう ・ブルーベリーマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	しよくパン あぶら さとう はるさめ ブルーベリーマーガリン	ブロッコリー たまねぎ きゃべつ にんじん だいこん うめ しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい	586kcal 23.0g 24.8g	
8	金	6年2組 卒業ランチ	 ごはん	・あらびきウインナー ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・わかめのスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ はくさい	557kcal 18.5g 19.9g	
11	月	卒業お祝い こんだて	 くいせきはん	・とりにくのかおりあげ ・こまつなのひたし ・てまりふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・おいわいデザート ・ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく きぬこしどうふ	くりせきはん でんぷん しょうしんこ あぶら てまりふ おいわいケーキ ミルメーク	しょうが こまつな きゃべつ とうもろこし なめこ たまねぎ ねぎ	752kcal 31.9g 20.2g	
12	火		 あげパン	・たまごのベーコンまき● ・かいそうサラダ ・ワンタンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう たまごのベーコンまき わかめ ぶたにく	2/3コッパン あぶら さとう ごま ワンタン	きゃべつ きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	564kcal 24.1g 26.0g	
13	水		 わかめごはん	・ひよこまめのあげがらめ ・ほうれんそうとなましいだけのごまみそ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ みそ あぶらあげ	わかめごはん でんぷん あぶら さとう ごま だんご こんにゃく	ほうれんそう きゃべつ なましいたけ だいこん にんじん ねぎ いちご	708kcal 22.7g 20.9g	
14	木		 ごはん	・さばのオイルやき ・ひじきのいために ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さばのオイルやき ひじき だいす あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん さやいんげん たまねぎ	704kcal 28.5g 19.3g	
15	金	たかおめよく 高岡食19丼 こんだて	 はるまち ぎつねどん	・ショウロンボウ ・じゃがいもとわかめのみそじる ・ぎゅうにゅう ・こめこのももタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ ショウロンボウ わかめ みそ	ごはん さとう てまりふ でんぷん じゃがいも こめこのももタルト	たまねぎ にんじん ねぎ なましいたけ たまねぎ	716kcal 22.6g 21.9g	
18	月	卒業式							
19	火		 2/3コッパン	・ししゃものフライ ・ごまごまサラダ ・ごもくラーメン ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく	2/3コッパン あぶら ごま さとう ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり とうもろこし メンマ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ	613kcal 23.6g 20.8g	
21	木		 しよくパン	・だいすいりミートローフ● ・フルーツあえ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご ベーコン	しよくパン パンこ さとう じゃがいも いちごジャム	たまねぎ りんご パイナップル みかん もも パナナ にんじん しめじ	686kcal 25.6g 21.5g	

※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…●

