

🍌🍌🍌🍌🍌 5かつ 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
2	木		 しょくパン	・ぶたにくといものねぎソースがらめ ・さくさくサラダ ・ピーフンスープ ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン ジャがいも でんぷん あぶら さとう コーンフレーク ピーフン ごまあぶら ジャム	しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい	653kcal 24.2g 24.2g
7	火		 1/2コッペパン	・かわりちぐさやき● ・フルーツヨーグルトあえ ・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 だいたす ベーコン だいたす ヨーグルト ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ソフトめん	たまねぎ ビーマン りんご バイナップル みかん もも レーズン パナナ しょうが にんじん マッシュルーム	721kcal 27.0g 23.0g
8	水		 ごはん	・えびのチリソースに ・ゆでやさい ・ワンタンスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう ジャがいも ワンタン	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ しめじ ねぎ	624kcal 24.3g 16.5g
9	木		 しょくパン	・とりにくのかおりあげ ・かいそうサラダ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょくパン でんぷん しょうしんこ あぶら さとう ごま ゼリー	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん バイナップル みかん もも パナナ	648kcal 24.6g 21.8g
10	金		 ごはん	・ぶくらぎのごまみそかけ ・こまつなときりほしだいこんのひたし ・だんごじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん ごま さとう 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 ねぎ	654kcal 26.2g 21.4g
13	月		 ごはん	・さばのホイイルやき ・ブロッコリーのマヨネーズあえ● ・やさいのうまに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ こんぶ	ごはん マヨネーズ ジャがいも さとう	ブロッコリー きゃべつ コーン にんじん だけのこ	668kcal 26.7g 18.4g
14	火		 こめこいりパン	・ココアまめ ・カラフルソテー ・たんたんはるさめスープ ・ぎゅうにゅう ・アップルシャーベット	ぎゅうにゅう だいたす だっしふんにゅう ベーコン ぶたにく みそ	こめこいりパン でんぷん あぶら ミルクココア さとう ごまあぶら ごま はるさめ	きゃべつ あかビーマン きビーマン ビーマン しょうが にんにく しいたけ にんじん だけのこ チンゲンサイ ねぎ りんご	695kcal 28.9g 25.2g
15	水	たかおかひのり 高岡流お好み焼き 「とどまる」 こんだて	 ごはん	・たかおかひのりのおこのみやき「とどまる」 ・くきわかめのきんぴら ・はくさいのみそしる ・ぎゅうにゅう ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう とどまる あおのり くきわかめ ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ゼリー	にんじん ごぼう いんげん はくさい たまねぎ しめじ	643kcal 22.5g 17.1g
16	木	じばさひん 地場産品 こんだて	 ごはん	・さけのしおやき ・ほうれんそうとえのきのごまみそ ・すきやきに ・ぎゅうにゅう	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 ジャがいも ぶ	ほうれんそう きゃべつ えのきたけ にんじん ねぎ	618kcal 30.2g 15.4g
17	金	たかおかひのり 高岡食19并 こんだて	 たかおかひのりの グリーンどん	・やきポテト ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ジャがいも あぶら ぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	599kcal 25.3g 14.0g
20	月		 ごはん	・ささみカツ● ・しそあえ ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	687kcal 29.7g 17.6g
21	火		 あげパン	・ウインナー ・ドレッシングサラダ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう ウインナー とりにく	コッペパン あぶら さとう ジャがいも ゼリー	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	650kcal 23.4g 30.8g
22	水		 ごはん	・かにシューマイ● ・ほうれんそうのナムル ・ごもくらーめん ・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 ほしちゅうかめん あぶら とうにゅうプリン	ほうれんそう もやし にんにく しょうが メンマ にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	654kcal 22.0g 19.2g
23	木		 しょくパン	・オムレツ● ・みずなサラダ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン だいたす	しょくパン あぶら さとう ジャがいも オリーブゆ チョコレートクリーム	みずな きゅうり バイナップル たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマト いんげん	683kcal 25.1g 30.7g
24	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 ・きゃべつのみそしる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいたす 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 ビーマン きゃべつ しめじ ねぎ	677kcal 30.8g 24.5g
25	土	うんどうかい 運動会	 ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・さんしょくひたし ・とうふとたまごのスープ● ・ぎゅうにゅう ・れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん ねぎ みかん	571kcal 25.2g 16.8g
28	火		 2/3コッペパン	・コロケ ・アスパラサラダ ・スープパグティ ・ぎゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン コロケ さとう スパグティ マーガリン こむぎこ	グリーンアスパラガス きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ ブルーン	677kcal 21.6g 25.4g
29	水		 むぎごはん	・ハヤシライス ・とうふハンバーグ ・こまつなのコーンあえ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふハンバーグ	むぎごはん あぶら ジャがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし コーン	625kcal 22.5g 18.2g
30	木	まどうしよく 郷土食 こんだて	 ごはん	・しろえびのほうせきあげ ・かわりつけ ・ジャがいものみそしる ・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう しろえび だいたす こうやとうふ あおのり みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ジャがいも	きゅうり きゃべつ にんじん たくあん たまねぎ ねぎ オレンジ	624kcal 22.3g 17.3g
31	金		 ごはん	・しろみさかなのマヨネーズやき● ・ピーフンソテー ・こんさいじる ・ぎゅうにゅう ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん マヨネーズ ビーフン あぶら ゼリー	きゃべつ にんじん エリンギ ビーマン しょうが ごぼう だいこん ねぎ	623kcal 26.8g 14.4g

※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、献立の横に印を付きましたので、参考にしてください。  
卵●