５月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

日	曜	行事	しゅしょく	こんだて	あか 体をつくるもとになる	き エネルギーのもとになる	みどり 体のちょうしをととのえるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂　質
2	金		ごはん	・ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ・ブロッコリーとコーンのサラダ ・ビーフンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく　ぶたレバー だいず　ベーコン	ごはん でんぷん　じょうしんこ あぶら　さとう ビーフン　ごまあぶら	しょうが　ブロッコリー にんじん　コーン はくさい　たまねぎ	618kcal 27.1g 24.2g
7	水		ごはん	・がんものふくめに ・はくさいのそくせきづけ ・やさいのうまに ・ぎゅうにゅう▲　・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ がんもどき とりにく	ごはん さとう　じゃがいも	はくさい　きゅうり にんじん　たけのこ ふき　もも	615kcal 22.8g 15.7g
8	木		しょくパン▲	・はるまき ・チンゲンサイとベーコンのちゅうかいため ・フルーツポンチ◎ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ はるまき ベーコン	パン▲ あぶら　さとう ゼリー	チンゲンサイ　キャベツ あかピーマン　パイナップル みかん　もも バナナ◎	647kcal 18.1g 24.1g
9	金		ごはん	・ふくらぎのごまだれかけ ・こまつなときりぼしだいこんのひたし ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ ぶたにく　みそ	ごはん でんぷん　じょうしんこ あぶら　ごま さとう　さつまいも	こまつな　キャベツ きりぼしだいこん にんじん　だいこん ごぼう	720kcal 25.6g 26.4g
12	月		ごはん	・ささみカツ● ・キャベツのしそあえ ・けんちんじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく たまご● とうふ	ごはん こむぎこ パンこ　あぶら	キャベツ　きゅうり だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ	627kcal 29.7g 18.5g
13	火		1/2コッペパン▲	・すごもりたまご● ・フルーツあえ◎ ・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▲ たまご● とりにく　だいず	パン▲ あぶら ソフトめん	キャベツ　りんご パイナップル　もも バナナ◎　しょうが　たまねぎ にんじん　マッシュルーム	708kcal 28.3g 22.0g
14	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▲ えび◆ ぶたにく わかめ	ごはん でんぷん　じょうしんこ あぶら　さとう じゃがいも　ワンタン	しょうが　にんにく たまねぎ　ブロッコリー コーン　はくさい にんじん　もやし	621kcal 24.1g 16.5g
15	木		ごはん	・たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」 ・くきわかめのきんぴら ・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▲ ととまる　くきわかめ ベーコン　とうふ たまご●　みそ	ごはん あぶら　さとう ごま　でんぷん ゼリー	にんじん たまねぎ　ねぎ	658kcal 24.0g 17.7g
16	金	地場産品献立	ごはん （すくなめ）	・かにシューマイ◆● ・ほうれんそうのナムル ・ごもくみそラーメン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ かにシューマイ◆● ぶたにく　みそ	ごはん ごまあぶら ほしちゅうかめん あぶら	ほうれんそう　もやし にんじん　にんにく しょうが　メンマ　コーン キャベツ　たまねぎ　ねぎ	587kcal 22.0g 14.7g
19	月	高岡食19丼 献立	たかおか やさいの グリーンどん （ごはん）	・やきポテト ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ　わかめ	ごはん ごまあぶら　さとう ごま　でんぷん　ふ じゃがいも　あぶら	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	584kcal 23.8g 15.7g
20	火		こめこいり パン▲	・ココアまめ▲ ・カラフルサラダ ・たんたんはるさめスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ だいず だっしふんにゅう▲ ぶたにく　みそ	パン▲　でんぷん あぶら　ミルクココア▲ さとう　はるさめ ごまあぶら　ごま	キャベツ　ブロッコリー あかピーマン　コーン しょうが　にんにく しいたけ　チンゲンサイ	640kcal 28.7g 23.7g
21	水		ごはん	・やきしおさば ・ほうれんそうときのこのごまみそ ・すきやきに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば みそ　ぶたにく やきとうふ	ごはん ごま　さとう じゃがいも　ふ	ほうれんそう　キャベツ えのきたけ　にんじん ねぎ	679kcal 31.3g 21.6g
22	木		あげパン▲	・あらびきウインナー ・パインサラダ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	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 だいず	パン▲ あぶら　さとう じゃがいも オリーブゆ	キャベツ　きゅうり パイナップル たまねぎ　にんじん しめじ　トマト	637kcal 25.2g 32.4g
23	金		ごはん	・いかのかりんあげ◆ ・やさいいため ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いか◆ ベーコン　あぶらあげ わかめ　みそ	ごはん でんぷん　じょうしんこ あぶら　じゃがいも	キャベツ　チンゲンサイ たまねぎ　もやし にんじん　ねぎ	672kcal 26.7g 23.4g
24	土		ごはん	・ぶたにくとしらたきのぴりからいため ・さんしょくひたし ・もずくのみそしる ・ぎゅうにゅう▲　・れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく もずく　あぶらあげ みそ	ごはん あぶら　さとう ごま	にんにく　しょうが もやし　きゅうり にんじん　えのきたけ だいこん　ねぎ　みかん	622kcal 26.9g 18.7g
27	火		2/3コッペパン▲	・コロッケ ・みずなのドレッシングサラダ ・スパゲティナポリタン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ベーコン	パン▲ コロッケ あぶら　さとう スパゲティ	みずな　キャベツ コーン　にんじん たまねぎ　ピーマン マッシュルーム	660kcal 21.8g 25.0g
28	水		ごはん	・さわらのみそマヨネーズやき● ・しょうがあえ ・わかめのスープ ・ぎゅうにゅう▲　・ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ さわら　みそ ぶたにく　わかめ ヨーグルト▲	ごはん マヨネーズ● ごまあぶら	キャベツ　こまつな にんじん　しょうが もやし　たけのこ ほししいたけ	607kcal 27.0g 19.8g
29	木		きのこ ハヤシライス （むぎごはん）	・オムレツ● ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく オムレツ●	むぎごはん あぶら　じゃがいも さとう	にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ マッシュルーム ブロッコリー　きゅうり	613kcal 20.9g 18.4g
30	金		ごはん	・だいずのあげがらめ ・キャベツのかわりづけ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ だいず　こうやとうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん　じょうしんこ あぶら　さとう しらたまだんご	きゅうり　キャベツ たくあん　にんじん ごぼう　たまねぎ	642kcal 22.6g 19.0g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。
卵‥‥●、乳‥‥▲、えび・かに・いか‥‥◆、バナナ‥‥◎