

5月 予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

よい食べ方を身に付けよう

日/曜	主食	牛乳	副食品	血や肉になる 赤の食品	骨つちから 熱や力になる 黄の食品	からだちよし 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食等
2/木	おにぎり	牛乳	鶏肉の香り揚げ ポテト 塩もみ 荳わかめのきんぴら 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 荳わかめ ベーコン 豆乳プリン	おにぎり でんぶ 油 じゃがいも ごま さとう	しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん ごぼう いんげん	654kcal 23.0g	
7/火	食パン	牛乳	豚肉といものねぎソースがらめ 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 わかめ かんでん	パン じゃがいも でんぶ ごま油 油 さとう ごま ゼリー サイダー	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん パイン みかん もも パナナ	676 22.0	
8/水	ごはん	牛乳	えびのチリソース煮 ゆで野菜 ワタンスープ	牛乳 えび 豚肉	ごはん でんぶ 油 さとう じゃがいも ワタタン	しょうが ねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ	624 24.3	
9/木	ミニコッペパン	牛乳	変わり千草焼き 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	牛乳 たまご ベーコン だいた ヨーグルト 豚肉	パン さとう 油 ソフトめん カレールー	たまねぎ にんじん ピーマン りんご パイン みかん もも レーズン マッシュルーム パナナ しょうが	721 27	
10/金	ごはん	牛乳	ふくらぎのごまみそかけ 小松菜と切り干し大根のひたし だんご汁	牛乳 ふくらぎ 油揚げ みそ	ごはん ごま さとう だんご	こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	654 26.2	
13/月	ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ 野菜のうま煮	牛乳 鯖 鶏肉 厚揚げ こんぶ	ごはん マヨネーズ じゃがいも ゼリー	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たけのこ	668 26.7	
14/火	米粉入りパン	牛乳	ココア豆 カラフルソテー たんたんほるめ 担々春雨スープ アップルシャーベット	牛乳 だいた ベーコン ミルクココア みそ 脱脂粉乳 豚肉	パン でんぶ 油 さとう ごま 春雨	キャベツ 赤ピーマン にんにく テンゲンサイ 黄ピーマン ピーマン しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ りんご	695 28.9	
15/水	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 さくさくサラダ みそしる 冷凍みかん	牛乳 ととまる 油揚げ 曹のり みそ	ごはん 油 コーンフレーク さとう	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ みかん	604 22.2	高岡流お好み焼き 「ととまる」献立
16/木	ごはん	牛乳	鯖の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそあえ すき焼き煮	牛乳 鯖 みそ 牛肉 とうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	ほうれん草 キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ	618 30.2	地場産品の日 ほうれん草、キャベツ
17/金	ごはん	牛乳	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト とうふのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 とうふ わかめ ヨーグルト	ごはん ごま油 でんぶ 油 さとう じゃがいも ふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ	599 25.3	高岡食19并献立 「高岡野菜のグリーン丼」
21/火	揚げパン	牛乳	ウィンナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	牛乳 ウィナー きなこ 脱脂粉乳 鶏肉	パン 油 さとう じゃがいも ゼリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	650 23.4	
22/水	ごはん	牛乳	かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン	牛乳 かにシューマイ 豚肉	ごはん 油 ごま油 ごま 中華めん	ほうれん草 もやし にんにく しょうが メンマ にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	590 21.4	
23/木	食パン	牛乳	オムレツ 水菜サラダ ミネストローネ チョコクリーム ピーチシャーベット	牛乳 オムレツ だいた ベーコン	パン じゃがいも さとう 油 チョコクリーム	水菜 きゅうり パイン たまねぎ にんじん しめじ ゼロリー トマト いんげん もも	717 25.3	
24/金	ごはん	牛乳	ささみカツ しそあえ 豚汁 メロンゼリー	牛乳 ささみ(鶏肉) たまご 豚肉 みそ	ごはん こむぎこ パン 油 さつまいも ゼリー	キャベツ きゅうり 赤じそ だいこん ねぎ	693 29.2	
27/月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス とうふハンバーグ 小松菜のコーンあえ	牛乳 牛肉 とうふハンバーグ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ	にんじん たまねぎ にんにく しめじ こまつな もやし コーン	625 22.5	
28/火	ミニコッペパン	牛乳	コロッケ アスパラサラダ スープパゲティ 干しプルーン	牛乳 ベーコン	パン コロッケ 油 さとう スパゲティ マーガリン こむぎこ	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん プルーン マッシュルーム コーン パセリ	677 21.6	
29/水	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー 三色ひたし とうふとたまごのスープ	牛乳 豚肉 たまご とうふ	ごはん さとう ごま でんぶ ごま油	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん ねぎ	571 25.2	
30/木	ごはん	牛乳	白えびの宝石揚げ 変わり漬 みそしる オレンジ	牛乳 ひらたえび だいた こうやどふ 曹のり みそ	ごはん でんぶ 油 さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たくあん たまねぎ ねぎ オレンジ	624 22.3	郷土食献立 「白えびの宝石揚げ」
31/金	ごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き ピーフンソテー 根菜汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 しいら 鶏肉	ごはん マヨネーズ ピーフン 油 ゼリー	キャベツ にんじん エリンギ ピーマン しょうが ごぼう だいこん ねぎ	623 26.8	

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
魚

高岡市公式クックパッド『高岡にこにキッチン』のレシピも参考にしてください。



中学年基準

650kcal
24.0g