

4月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

助け合って手際よく準備をしよう

ひょう 日曜	しゅよく 主食	にゅう 牛乳	ふしよくめい 副食名	ちく 肉や肉になる 赤の食品	ねつ 熱や力になる 黄の食品	からだ 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	ぎょうじ 行事食等
8/月	ごはん	牛乳▲	さばのホイル焼き 茎わかめの金平 かきたま汁	牛乳▲ さば 茎わかめ さつまあげ たまご	ごはん さとう ごま ごま油 ふ でんぶん	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ	614kcal 25.4g	
9/火	食パン	牛乳▲	豚肉のケチャップがらめ お花畑サラダ 春雨スープ ジャム	牛乳▲ 豚肉 だいず 鶏肉	パン でんぶん 油 さとう 春雨 いちごジャム	ブロッコリー 赤ピーマン コーン 白菜 にんじん ねぎ カリフラワー しめじ しょうが	651 27.9	
10/水	麦ごはん	牛乳▲	肉シューマイ キャベツときゅうりのあえもの カレー▲ お祝いゼリー	牛乳▲ 豚肉 肉シューマイ	麦ごはん 油 じゃがいも カレー▲ ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	663 19.7	入学・進級 お祝い献立
11/木	コッペパン	牛乳▲	なっばコロッケ▲ カラフルソテー ワンタンスープ ピーチシャーベット	牛乳▲ 豚肉	パン なっばコロッケ▲ 油 ワンタン	キャベツ ピーマン ねぎ 白菜 にんじん しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン もも	611 21.2	たかおかコロッケの日
12/金	ごはん	牛乳▲	ふくらみりん焼き 即席漬 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳▲ ふくらみ 鶏肉 厚揚げ こんぶ	ごはん さとう じゃがいも	白菜 にんじん しょうが きゅうり ふき	653 29.0	
15/月	ごはん	牛乳▲	ししゃものフリッター 三色ひたし 江戸っ子煮	牛乳▲ 牛肉 こんぶ ししゃもフリッター だいず こうやどうふ	ごはん さとう 油 ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	710 30.1	
16/火	食パン	牛乳▲	若鶏肉の照り焼き ビーフソテー 春キャベツのスープ チーズ▲	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン チーズ▲	パン さとう 油 ビーフン	もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン しょうが チンゲンサイ	606 31.3	
17/水	ごはん	牛乳▲	ちくわいのそぼ揚げ 煮豆 みそ汁 オレンジ	牛乳▲ ちくわ たまご きんときまめ 青のり 油揚げ みそ	ごはん こむぎこ 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ オレンジ	726 27.3	
18/木	ミニコッペパン	牛乳▲	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ▲ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ 豚肉 たまご だいず ヨーグルト▲	パン ソフトめん 油 さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト パセリ パナナ りんご バイン みかん もも レーズン	692 27.7	
19/金	ごはん	牛乳▲	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごまあえ みそ汁 豆乳プリン	牛乳▲ 鶏肉 わかめ みそ	ごはん さとう 油 でんぶん ごま じゃがいも プリン	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ 小松菜 キャベツ ねぎ	670 23.6	高岡食19丼献立 「春のカラフル五目丼」
20/土	ごはん	牛乳▲	ほたるいかフライ キャベツのしょうがあえ 肉じゃが ヨーグルト▲	牛乳▲ ほたるいかフライ 豚肉 ヨーグルト▲	ごはん さとう じゃがいも 油	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ いんげん	599 22.3	郷土食献立 「ほたるいか」
23/火	たけのこごはん	牛乳▲	鮭のマヨネーズ焼き もやしのひたし とうふのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳▲ 油揚げ 鮭 とうふ	ごはん さとう マヨネーズ ふ ゼリー	たけのこ もやし きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	619 29.9	郷土食献立 「たけのこご飯」
24/水	ごはん	牛乳▲	赤魚のカレー揚げ 青菜と切り干し大根のひたし もずくのみそ汁	牛乳▲ 赤魚 もずく 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま でんぶん	小松菜 キャベツ 切り干し大根 にんじん えのきたけ ねぎ	655 28.0	
25/木	食パン	牛乳▲	ハンバーグ ゆで野菜 マカロニスープ 干しプルーン	牛乳▲ ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ プルーン	621 26.5	
26/金	ごはん	牛乳▲	焼きさば ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん ぶどうゼリー	牛乳▲ さば みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう ごま うどん ゼリー	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	712 32.6	地場産品献立 「ほうれん草」
30/火	コッペパン	牛乳▲	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー▲ 冷凍パイ	牛乳▲ オムレツ 牛肉	パン さとう 油 ごま じゃがいも マーガリン▲ こむぎこ	アスパラガス キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん パイン	622 23.8	

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。

牛乳▲ 魚

中学年基準

650kcal  
24.0g

【今月の地場産食材】

ほうれん草・小松菜・生しいたけ