

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

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	ねつ ちから 熱や力になる 黄の食品	からだ ちょうし ととの 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
9/水	ごはん	牛乳	ふくらぎみりん焼き 即席漬け 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり キャベツ	646kcal 28.5g	
10/木	コッペ パン	牛乳	なっばコロッケ アスパラサラダ ワントンスープ	牛乳 豚肉	パン ごま さとう なっばコロッケ 油 ワンタン さとう	グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ	581 21.7	たかおかコロッケの日
11/金	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 カレールー ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい	662 19.7	入学・進級 お祝い献立
14/月	ごはん	牛乳	ほたるいかフライ 三色ひたし 肉じゃが 豆乳プリン	牛乳 ほたるいかフライ 豚肉 豆乳	ごはん さとう じゃがいも 油 ごま プリン	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	660 21.5	郷土食献立 「ほたるいか」
15/火	食パン	牛乳	ハンバーグ ビーフンソテー キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	パン 油 ビーフン	もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ	555 25.9	
16/水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 煮豆 みそ汁	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	676 25.9	
17/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 だいたず 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 パナナ りんご パイン みかん もも	683 27.6	
18/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 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ みそ ヨーグルト	ごはん さとう 油 でんぶん ごま じゃがいも	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	613 24.7	高岡食19丼献立 「春のカラフル五目丼」
21/月	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター キャベツのしょうがあえ 江戸っ子煮	牛乳 牛肉 こんぶ ししゃもフリッター だいたず こうやどうふ	ごはん さとう 油	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	683 28.0	
22/火	たけのこ ごはん	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き もやしのひたし とうふのすまし汁	牛乳 油揚げ さわら とうふ	ごはん さとう マヨネーズ ふ	たけのこ もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	583 28.0	郷土食献立 「たけのこごはん」
23/水	小ごはん	牛乳	焼きさば ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん	牛乳 さば みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう ごま うどん	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	668 32.5	地場産品献立 「ほうれん草」
24/木	食パン	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ポークシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	パン さとう 油 こむぎこ じゃがいも マーガリン こむぎこ	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん	612 28.9	
25/金	ごはん	牛乳	赤魚のカレー揚げ 青菜のひたし もずくのみそ汁 オレンジ	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 にんじん ねぎ えのきたけ オレンジ	656 27.0	
26/土	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー ゆで野菜 だんご汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも さとう だんご	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー しいたけ ごぼう	601 26.0	
30/水	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘みそかけ くきわかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 牛乳 みそ くきわかめ さつまあげ たまご	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ふ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんじん	707 27.3	
※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。							中学年基準 650kcal 24.0g	

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 ししゃも・いわしは魚卵を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡にこ
にこキッチン』のレシピも参考にし
てください。



【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ