



日 曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ふくしょく 副食	主な材料			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ 脂質(g)
				あか 赤の食品 ち 血や肉、骨になる	き 黄の食品 ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑の食品 からだ 体の調子を整える	
1 火	たかおか ねきしぶんか しん ひ きゆうぎょうび 高岡の歴史文化に親しむ日(休業日)						
2 水	こどもの日 献立	コッペパン	わかどりにくのレモンやき さくさくサラダ たまごのスープ ゼリー	牛乳 ベーコン たまご とりにく	コッペパン バター さとう コーンフレーク ゼリー でんぶん あぶら	たまねぎ コーン ピーマン にんじん マッシュルーム パセリ レモン きゅうり キャベツ	565 26.6 17.0
7 月		カレーライス	オムレツ かわりづけ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく チーズ たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たくあん しょうが みかん きゅうり	622 19.8 16.7
8 火	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれんそう)	ごはん	さわらのゴマネズやき あおなのなっとうあえ とんじる	牛乳 さわら なっとう ぶたにく みそ	ごはん マヨネーズ ごま さつまいも こんにやく	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん だいこん	643 27.2 18.4
9 水		こめこパン	ひよこまめのあげがらめ キャベツときゅうりのレモンあえ コーンチャウダー	牛乳 ひよこまめ ベーコン	こめこパン でんぶん さとう じゃがいも バター こむぎごま あぶら	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん しめじ コーン	682 20.9 24.1
10 木	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (こまつな)	ごはん	やきさば こまつなときりほしだいこんのひたし やさいのうまに ふりかけ	牛乳 さば とりにく あぶらあげ こんぶ	ごはん じゃがいも こんにやく ぎんなん ごま	こまつな はくさい にんじん きりほしだいこん たけのこ ごぼう	662 29.6 20.1
11 金		食パン	ぶたにくのケチャップあえ みずなのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく レバー	こめこパン でんぶん あぶら さとう ナタデココ カシューナッツ ゼリー	しょうが みずな キャベツ にんじん パイン みかん もも パナナ	682 23.2 22.8
14 月	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (こまつな)	ごはん	あげだしどうふのごまだれがけ こまつなのりあえ みそしる かじつヨーグルト	牛乳 とうふ のり みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	611 21.3 18.4
15 火		ごはん	わかさぎのなんばんづけ キャベツともやしのひたし えどっこに	牛乳 わかさぎ だいず こうやどうふ こんぶ ぎゅうにく	ごはん でんぶん あぶら さとう こんにやく アーモンド	もやし キャベツ にんじん たけのこ ごぼう	628 25.6 19.9
16 水	だんけつ 団結ランチ べんとうきゅうしょく 弁当給食	おにぎり	ハンバーグ プチトマト スパゲティナポリタン やきポテト きゅうりのしおもみ ピーチシャーベット	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	おにぎり スパゲティ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり プチトマト もも	621 22.5 16.7
17 木	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれんそう)	たかおかやさいの グリーンどん	ブロッコリー プチトマト みそしる あおりんごゼリー	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	ごはん さとう ごま でんぶん ごまあぶら しらたき ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん ブロッコリー プチトマト にんじん	627 23.7 17.5
18 金		2/3コッペパン	フライギョーザ やさいのあまずあえ ごもくらーめん とうにゅうプリン	牛乳 とうにゅう ぶたにく	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら ちゅうかめん	はくさい きゅうり にんじん もやし キャベツ メンマ ねぎ	595 18.9 23.1
21 月	くりかえきゆうぎょうび 繰替休業日						
22 火		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 とうふじる ぶどうゼリー	牛乳 いか こんぶ のり くきわかめ ぶたにく とうふ	ごはん こめこ あぶら こんにやく ごま ゼリー	にら にんじん いんげん ごぼう はくさい ねぎ しょうが	592 21.2 14.6
23 水	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれんそう)	1/2コッペパン	ししゃものフリッター アーモンドあえ ソフトめんのカレーソースかけ	牛乳 ししゃも ぶたにく	コッペパン あぶら アーモンド ソフトめん	もやし ほうれんそう しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ	678 25.4 25.2
24 木		ごはん	えびシューマイ ㊦ ㊧ パンサンデー マーボーどうふ れいとうパイン	牛乳 えび ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	きゅうり にんじん しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ パイン	647 23.6 17.8
25 金	ねんせい 3年生校外学習 きゅうしょく (給食なし)	アーモンド あげパン	ウインナー ビーフソテー ポテトスープ	牛乳 ウインナー きなこ だっしふんにゅう ベーコン	コッペパン あぶら さとう ビーフン じゃがいも アーモンド	もやし キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ しょうが	688 23.5 33.6
28 月	ねんせい 1・2年生 校外学習 きゅうしょく (給食なし)	ごはん	ふくらぎのたれづけ ほうれんそうとえのきのごまみそ にくじゃが	牛乳 ふくらぎ みそ ぶたにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごま	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ	643 25.2 19.2
29 火	じほきんひんこんだて 地場産品献立 (こまつな)	ごはん	ちくわのいしがきあげ こまつなのコーンあえ だいこんのおつゆ オレンジ	牛乳 ちくわ たまご あぶらあげ みそ	ごはん ごま こむぎこ あぶら	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん えのきたけ オレンジ	627 22.6 19.5
30 水		食パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 たまご とりにく マカロニ しろてぼう ヨーグルト	食パン じゃがいも オリーブあぶら さとう	コーン りんご パイン もも みかん レーズン パナナ いんげん たまねぎ にんじん しめじ トマト	617 23.1 17.7
31 木		ごはん	しろえびのほうせきあげ ㊦ もやしのナムル だんごじる	牛乳 しろえび だいず こうやどうふ のり とりにく	ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら しらたまだんご	もやし にんじん きゅうり しょうが だいこん ごぼう ねぎ	605 21.2 16.8

\* 栄養量は、中学年量を基準として表示しています。(目安：640Kcal、たんぱく質 24g、脂質 18~21g)

○牛乳は毎日(200ml)付きます。

○献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

えび...㊦ かに...㊧