



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 ちにく ほね 血や肉、骨になる	き 黄の食品 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑の食品 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1 金		コッペパン 	ぶたにくとしらたきのピリからいため キャベツときゅうりのごまあえ にらとたまごのスープ れいとうパイン	牛乳 ぶたにく たまご みそ あぶらあげ	コッペパン あぶら しらたき さとう ごま でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ あかピーマン にら キャベツ きゅうり パイン	609 25.0 19.4
4 月	かみかみ献立 	ごはん 	わかさぎのなんばんづけ あおなときりぼしだいこんのひたし じゃがいもとワカメのみそしる カシューナッツ	牛乳 わかさぎ わかめ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも カシューナッツ	ほうれんそう キャベツ ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	622 21.9 19.0
5 火		ごはん 	やきさば にまめ ふときゅうりじる オレンジ	牛乳 きんときまめ さば	ごはん さとう そうめん	たまねぎ にんじん しいたけ ふときゅうり オレンジ	674 27.5 16.3
6 水		2/3コッペパン 	とうふハンバーグ ドレッシングサラダ やきそば	牛乳 とうふ ぶたにく のり	コッペパン さとう あぶら ちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ	581 24.5 19.2
7 木	4年生宿泊学習 給食なし 給食試食会 	だいずいり わかめごはん 	いかのかりんあげ ごまずあえ きのこじる ピーチシャーベット	牛乳 わかめ じゃこ だいず いか とうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	もやし きゅうり にんじん しめじ えのきたけ ねぎ もも	590 27.1 17.4
8 金	4年生宿泊学習 給食なし 	食パン 	わかどりにくのレモンやき カラフルソテー パンプキンスープ いちごジャム	牛乳 とりにく なまクリーム だっしふんにゅう	食パン カシューナッツ あぶら じゃがいも ジャム こむぎこ マーガリン	キャベツ あかピーマン きピーマン かぼちゃ パセリ たまねぎ レモン	654 27.0 20.5
11 月		ごはん 	こざかなのごまアーモンドがらめ こまつなとキャベツのひたし やさいのうまに アップルシャーベット	牛乳 こうやどうふ かえりにぼし とりにく あぶらあげ こんぶ	ごはん でんぷん あぶら アーモンド じゃがいも ごま ぎんなん さとう こんにやく	キャベツ こまつな にんじん たけのこ ふき りんご	701 32.3 20.5
12 火	地場産品献立 ほうれんそう なましいたけ 	ごはん 	ふくらぎのみりんやき ほうれんそうとえのきのごまみそ とうふのすましじる れいとうみかん	牛乳 ふくらぎ みそ とうふ わかめ	ごはん ごま さとう ふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ えのきたけ しいたけ みかん しょうが	620 26.1 19.7
13 水		コッペパン 	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 ベーコン ヨーグルト しろてぼう	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう	コーン りんご パイン もも みかん レーズン パナナ セロリ たまねぎ にんじん しめじ いんげん	649 23.5 21.4
14 木		ごはん 	ぶたにくとだいずのケチャップあえ ふときゅうりともやしのナムル たまねぎのみそしる	牛乳 ぶたにく レバー みそ あぶらあげ だいず	ごはん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら	もやし ふときゅうり にら しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	669 27.1 23.1
15 金		ごはん 	さけのごまマヨネーズやき そくせきづけ にくじゃが チーズ	牛乳 さけ ぶたにく チーズ	ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも こんにやく さとう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ いんげん	651 29.6 19.5
18 月		ごはん 	えびのチリソースに <input checked="" type="checkbox"/> やきポテト ちゅうかスープ アンデスメロン	牛乳 えび はるさめ みそ ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ きくらげ アンデスメロン	627 24.2 15.3
19 火	たかおかしくい 高岡食19 どんこんだて 丼献立 	しっかりほね ぶとどん <input checked="" type="checkbox"/> 	しっかりほねぶとどんの具 <input checked="" type="checkbox"/> にくシューマイ みそかきたまじる かじつヨーグルト	牛乳 さくらえび ぶたにく たまご みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま ふ でんぷん	しいたけ たけのこ こまつな にんじん たまねぎ	637 24.7 18.2
20 水		食パン 	たかおかげんきコロッケ アスパラのアーモンドあえ ワンタンスープ チョコビーンズクリーム	牛乳 ぶたにく	食パン あぶら ワンタン アーモンド じゃがいも さつまいも	グリーンアスパラガス ねぎ きゅうり キャベツ はくさい にんじん もやし しいたけ	649 19.1 30.4
21 木	地場産品献立 なましいたけ 	ひじきごはん 	あかうおのたれづけ ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 あかうお ひじき あぶらあげ だいず とうふ とりにく	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	610 26.9 20.7
22 金		こめこパン 	だいずいりミートローフ ごまごまサラダ フルーツポンチ	牛乳 だいず たまご かんてん	こめこパン パンこ ごま さとう ゼリー	たまねぎ ブロッコリー もも きゅうり にんじん みかん パイン パナナ	662 23.5 21.3
25 月		ごはん 	こめっこフライギョーザ さんしょくナムル ごもくらーめん	牛乳 ぶたにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん ほうれんそう ねぎ きゅうり しょうが もやし キャベツ たまねぎ メンマ	553 18.7 16.0
26 火		カレーライス 	オムレツ ポイルやさい ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ たまご	むぎ ごはん じゃがいも あぶら ゼリー	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー	608 20.3 17.6
27 水		コッペパン 	さけのタルタルソース みずなサラダ ポテトスープ れいとうみかん	牛乳 さけ ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	みずな きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんじん みかん	614 27.8 23.2
28 木	地場産品献立 こまつな 	ごはん 	がんものふくめに ごまひたし じゃがいものそぼろに だいずふりかけ	牛乳 がんも とりにく	ごはん さとう ごま こんにやく じゃがいも でんぷん	こまつな キャベツ にんじん しょうが たまねぎ いんげん	633 22.0 17.8
29 金		ごはん 	はるまき パンサンスー マーボーどうふ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ	659 19.5 21.2

* 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…