



4月予定献立表



高岡市立牧野小学校

| 日曜日 | 行事 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 主な食品 | | | エネルギー たんぱく質 し質 |
|-----|-------------------------------|------------------|----|---|---|--|--|------------------------------|
| | | | | | 血や肉のもとになるもの あか | 熱や力のもとになるもの き | からだの調子をととのえるもの みどり | |
| 7 | 金 2年生以上 給食開始 | クロワッサン | | ぶたにく 豚肉のジャンロー はなばたけ お花畑のサラダ はる 春キャベツのスープ せいとう 冷凍パイン | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ベーコン | クロワッサン サラダ油 ダイスアーモンド | しょうが 生姜 たまねぎ 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ たけのこ せいとう 冷凍パイン | 587 kcal 22.8 g 16.8 g |
| 10 | 月 1年生 給食開始 お祝い 献立 | カレーライス | | あらび 粗挽きウインナー こまつな 小松菜のコーンあえ いわ 祝いゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 チーズ ウインナー | むぎめし 麦飯 じゃが芋 じゃがいも サラダ油 いわ 祝いゼリー | たま 玉ねぎ にんじん 人参 こまつな 小松菜 もやし コーン | 699 kcal 19.8 g 26.0 g |
| 11 | 火 | ごはん | | や きば 焼き鯖 ほうれん草のくるみあえ にく 肉じゃが せいみ 清見みかん | ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖 ぶたにく 豚肉 | ごはん 砂糖 きき 刻みくるみ じゃがいも つき 突きこんにやく | ほうれん草 キャベツ にんじん 人参 たまねぎ 玉ねぎ いんげん 清見みかん | 668 kcal 28.1 g 19.9 g |
| 12 | 水 高岡 コロッケ の日 | コッペパン | | なつぱ なつぱコロッケ カラフルソテー はるさめ 春雨スープ | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン | コッペパン サラダ油 なつぱコロッケ ほんさめ 春雨 | キャベツ たまねぎ 玉ねぎ ピーマン あか 赤ピーマン コーン にんじん 人参 たけのこ 白菜 なましいたけ 生椎茸 | 598 kcal 18.6 g 23.4 g |
| 13 | 木 | ごはん | | ぶたにく 豚肉と大豆のケチャップあえ ポイル野菜 わかめスープ ピーチシャーベット | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー だいず 大豆 きぬ 絹ごし豆腐 | ごはん 砂糖 でんぷん カシューナッツ じゃが芋 しろ 白ごま | しょうが 生姜 ブロッコリー にんじん 人参 コーン ねぎ ピーチシャーベット | 698 kcal 25.0 g 22.6 g |
| 14 | 金 | ごはん | | ふくらぎの生姜焼き きんぴら 茎わかめの金平 きのこ汁 なつ豆 | ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ くき 茎わかめ ベーコン みそ 味噌 にぼ 煮干し なつ豆 | ごはん 突きこんにやく サラダ油 白ごま 砂糖 | ごぼう しょうが 生姜 にんじん 人参 しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ | 673 kcal 27.8 g 24.9 g |
| 17 | 月 | ごはん | | わかどり 若鶏肉とじゃが芋の揚げがらめ 野菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁 | ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉 きぬ 絹ごし豆腐 しお 塩わかめ はな 花かつお だし 昆布 | ごはん 砂糖 でんぷん じゃが芋 油 白ごま カシューナッツ | いんげん しょうり 胡瓜 にんじん 人参 ねぎ | 608 kcal 21.7 g 19.5 g |
| 18 | 火 | ごはん | | 笹かまぼこの石垣揚げ さんしやく 三色ひたし すき焼き煮 グレープフルーツ | ぎゅうにゅう 牛乳 ささ 笹かまぼこ たまご 卵 ぶたにく 豚肉 やき 焼き豆腐 | ごはん しろ 白ごま 黒ごま こむぎこ 小麦粉 突きこんにやく 油 じゃが芋 すき焼き麩 砂糖 | もやし ほうれん草 人参 白菜 ねぎ グレープフルーツ | 616 kcal 24.3 g 17.9 g |
| 19 | 水 | 1/2コッペパン | | ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 たまご 卵 ヨーグルト | 1/2コッペパン ソフト麺 サラダ油 でんぷん 砂糖 | しょうが 生姜 たまねぎ 玉ねぎ にんじん 人参 マッシュルーム パセリ コーン りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン バナナ | 695 kcal 27.0 g 18.0 g |
| 20 | 木 高岡 食19丼 | はる 春のカラフル五目丼 | | こまつな 小松菜のアーモンドあえ みそ汁 くに 国吉りんごゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉 きんし たまご 錦糸卵 あぶら 油揚げ にぼ 煮干し みそ 味噌 | ごはん 砂糖 じゃが芋 サラダ油 粉アーモンド くに 国吉りんごゼリー でんぷん | たけのこ 人参 なましいたけ 生椎茸 しょうが 生姜 えだまめ 枝豆 こまつな 小松菜 ねぎ | 652 kcal 23.5 g 18.4 g |
| 21 | 金 | 食パン | | えびシューマイ まめ 豆いろいろサラダ にく 肉団子スープ チョコレートクリーム | ぎゅうにゅう 牛乳 えびシューマイ まめ 豆 ひよこ豆 だいず 大豆 たまご 卵 | 食パン マヨネーズ しろ 白ごま 砂糖 小麦粉 でんぷん はるさめ 春雨 チョコビーンズクリーム | しょうり 胡瓜 キャベツ たまねぎ 玉ねぎ しょうが 生姜 白菜 干し椎茸 たけのこ 人参 | 693 kcal 26.7 g 31.1 g |
| 24 | 月 | ごはん | | ししゃもフライ ほうれん草と切り干し大根の浸し えど 江戸っ子煮 アップルシャーベット | ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ ぶたにく 豚肉 だいず 大豆 こうや 高野豆腐 こんぶ 昆布 | ごはん しろ 白ごま 油 いた 板こんにやく 砂糖 | ほうれん草 キャベツ き 切り干し大根 にんじん 人参 蓮根 ごぼう アップルシャーベット | 648 kcal 23.3 g 19.5 g |
| 25 | 火 | ごはん | | ちくわの磯辺揚げ 煮豆 なめこの味噌汁 オレンジ | ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きちくわ たまご 卵 あお 青のり粉 きんときまめ 金時豆 あぶら 油揚げ にぼ 煮干し みそ 味噌 | ごはん 小麦粉 砂糖 あぶら 油 | なめこ たまねぎ 人参 ねぎ オレンジ | 691 kcal 24.7 g 17.7 g |
| 26 | 水 | コッペパン | | オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー アーモンド小魚 | ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ぎゅうにく 牛肉 | コッペパン サラダ油 砂糖 マーガリン 小麦粉 アーモンド小魚 じゃが芋 | グリーンアスパラガス 人参 キャベツ たまねぎ 玉ねぎ しめじ | 619 kcal 26.0 g 22.3 g |
| 27 | 水 郷土食 献立 | ごはん | | ほたるいかに南蛮煮 ブロッコリーのごまあえ やさい 野菜の旨煮 かじつ 果実ヨーグルト | ぎゅうにゅう 牛乳 ほたるいか とり 鶏肉 あつ 厚揚げ むす 結び昆布 かじつ 果実ヨーグルト | ごはん 砂糖 でんぷん しろ 白ごま じゃが芋 ぎんなん 銀杏 いた 板こんにやく | ブロッコリー もやし にんじん 人参 たけのこ ごぼう ふき | 613 kcal 25.2 g 14.3 g |
| 28 | 木 | たけのごはん | | まけ 鮭の塩焼き ゆかりあえ むらくも汁 ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ まけ 鮭 たまご 卵 はな 花かつお だし 昆布 | しょうゆ 醤油ごはん 砂糖 でんぷん ぶどうゼリー | たけのこ キャベツ しょうり 胡瓜 にんじん 人参 なましいたけ 生椎茸 たまねぎ 玉ねぎ | 568 kcal 26.6 g 14.0 g |

★献立は都合により変更になることがあります。

参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)