



5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	
2	火		ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ きゃべつと胡瓜のレモンあえ コーンチャウダー	牛乳 ひよこめ ベーコン	ごはん でんぷん サラダ油 白ごま くるみ 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	きゃべつ 胡瓜 レモン たまねぎ 人参 本しめじ コーン	691 kcal 22.0 g 26.7 g
8	月		ごはん		えびシューマイ 小松菜のごま和え 麻婆豆腐 オレンジ	牛乳 えびシューマイ 豚ひき肉 木綿豆腐	ごはん 白ごま サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油	小松菜 もやし 生姜 にんにく 干し椎茸 人参 たまねぎ 筍 ねぎ オレンジ	624 kcal 24.5 g 18.1 g
9	火	団結ランチ お弁当献立	おにぎり		ハンバーグ どうもろこし 塩きゅうり ミントマト スパゲッティナポリタン アップルシャーベット	牛乳 ハンバーグ ベーコン	おにぎり スパゲティ サラダ油	胡瓜 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン プチトマト アップルシャーベット	709 kcal 23.1 g 16.2 g
10	水		米粉入りパン		ピーズナゲット 水菜サラダ フルーツカクテル	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 白手巾 大豆 卵	米粉入りパン でんぷん サラダ油 砂糖 アーモンド ゼリー	玉ねぎ 人参 水菜 きゃべつ みかん パイン もも パナナ	637 kcal 22.7 g 21.2 g
11	木		ごはん		ふくらぎの生姜焼き ほうれん草とえのきのごまみそ 野菜の旨煮	牛乳 ふくらぎ みそ 油揚げ 昆布 うるめ削り	ごはん 黒ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく 銀杏	しょうが ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 人参 ごぼう 筍 ふぎ	675 kcal 27.1 g 21.9 g
12	金	八十八夜 献立	抹茶揚げパン		スコッチエッグ ひじきサラダ ポテトスープ	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 スコッチエッグ ひじき ベーコン	2/3コッペパン 油 砂糖 白ごま オリーブ油 じゃがいも	抹茶 ブロッコリー 胡瓜 きゃべつ たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	571 kcal 22.0 g 26.9 g
15	月		ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 上州金平 中華風豆腐汁 冷凍みかん	牛乳 ととまる ベーコン 絹ごし豆腐 卵	ごはん サラダ油 突きこんにゃく 砂糖 でんぷん	青のり 人参 ごぼう いんげん 白菜 ねぎ しょうが みかん	605 kcal 23.5 g 17.5 g
16	火	地場産品 献立	ごはん		赤魚のたれづけ 小松菜と切り干し大根のナムル 韓国風肉じゃが 国吉りんごゼリー	牛乳 赤魚 牛肉 みそ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも しらたき 白ごま ゼリー	しょうが き ぼ たいこん こまつな 生姜 切り干し大根 小松菜 もやし にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 本しめじ ねぎ	695 kcal 23.8 g 18.5 g
17	水		2/3コッペパン		フライ餃子 三色和え みそラーメン グレープフルーツ	牛乳 餃子 豚肉 みそ	2/3コッペパン サラダ油 中華麺	人参 もやし 胡瓜 しょうが 人參 もやし 胡瓜 しょうが きゃべつ 青梗菜 コーン ねぎ グレープフルーツ	590 kcal 20.6 g 21.1 g
18	木		ごはん		ししゃもの石垣揚げ 納豆 即席漬け じゃがいもとニラのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 卵 みそ 煮干し 納豆	ごはん 小麦粉 油 白ごま 黒ごま じゃがいも	白菜 人参 胡瓜 にら たまねぎ	634 kcal 26.6 g 19.8 g
19	金	高岡 食19丼	高岡野菜のグリーン丼		ポイル野菜 大根と油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し みそ	ごはん ごま油 しらたき 砂糖 白ごま でんぷん ゼリー	にんにく しょうが みずな 人参 生姜 水菜 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 大根 ねぎ	627 kcal 23.3 g 17.7 g
22	月	運動会練習日							
23	火		ごはん		塩鯖 きゅうりともやしのごま浸し かしわ汁 冷凍みかん	牛乳 鯖 若鶏肉 みそ	ごはん 白ごま じゃがいも こんにゃく	胡瓜 もやし まいたけ 大根 人参 ねぎ みかん	614 kcal 25.5 g 17.5 g
24	水		1/2コッペパン		チリコンカン コールスローサラダ ソフト麺のカレーソースかけ ピーチシャーベット	牛乳 豚ひき肉 金時豆	1/2コッペパン サラダ油 オリーブ油 砂糖 ソフト麺 カレールー	たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゃべつ 人参 生姜 セロリー レモン たまねぎ マッシュルーム パセリ	714 kcal 27.4 g 18.3 g
25	木		黒豆ごはん		わかさぎの天ぷら かわり漬け わかめのすまし汁 ミックスナッツ	牛乳 黒豆 油揚げ わかさぎ 絹ごし豆腐 わかめ 花かつお 昆布	醤油ごはん 砂糖 麩 ミックスナッツ	人参 干し椎茸 胡瓜 きゃべつ 干切りたくあん しょうが なめこ ねぎ	604 kcal 22.3 g 22.0 g
26	金		食パン		千草焼き フルーツヨーグルトあえ コーンとレタスのスープ	牛乳 ベーコン 卵 ヨーグルト	食パン サラダ油 砂糖 でんぷん	たまねぎ 人参 ピーマン りんご バナナ もも パイン レーズン コーン レタス	580 kcal 21.4 g 21.1 g
29	月		ごはん		白えびの宝石揚げ ほうれん草の浸し 団子汁 とうろ昆布	牛乳 平田えび 大豆 高野豆腐 油揚げ とうろ昆布	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 白玉 突きこんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう ねぎ	640 kcal 21.5 g 21.3 g
30	火		カレーライス		チキンかつ 小松菜のコーンあえ	牛乳 豚肉 チーズ ささみ 卵	蕎麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 小麦粉 パン粉	たまねぎ 人参 水菜 きゃべつ 小松菜 きゃべつ コーン	652 kcal 25.5 g 19.2 g
31	水		食パン		鮭と生しいたけのチーズ焼き ごぼうサラダ ワンドンスープ チョコレートクリーム	牛乳 鮭 チーズ 豚肉	食パン サラダ油 砂糖 白ごま マヨネーズ ワンタン チョコビーンズクリーム	たまねぎ なましいたけ ごぼう 玉ねぎ 生椎茸 胡瓜 胡瓜 きゃべつ 人参 白菜 ねぎ	659 kcal 28.0 g 29.2 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)