



# がつ よてい こんだてひょう 5月 予定献立表



高岡市立能町小学校

日曜日	行事	主食	副食	赤(体をつくる)	黄(熱や力のもとになる)	緑(体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質
2	火	ごはん	えびのチリソース★ ゆでやさい ワタンスープ ぎゅうにゅう●	えび ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん、でんぶん あぶら、さとう じゃがいも ワタタン	しょうが、にんにく たまねぎ、ブロッコリー にんじん、キャベツ しめじ、ねぎ	624kcal 24.3g 16.5g
7	火	しよくぱん●	かわりちぐさやき▲ かいそうサラダ フルーツポンチ◎ ぎゅうにゅう●	たまご、ベーコン だいず、わかめ ぎゅうにゅう	パン あぶら、ごま さとう ゼリー	たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん パイナップル、みかん もも、バナナ	606kcal 21.0g 19.8g
8	水	ごはん	さばのホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ▲ やさいのうまに◇ ぎゅうにゅう●	さば、みそ とりにく あつあげ、こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん マヨネーズ じゃがいも ぎんなん、さとう	ブロッコリー、キャベツ コーン、にんじん たけのこ	688kcal 26.7g 18.4g
9	木	ごはん	ふくらぎのごまみそかけ こまつなときりほしだいこんのひたし だんごじる ぎゅうにゅう●	ふくらぎ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま、さとう しらたまだんご	こまつな、キャベツ きりほしだいこん にんじん、ごぼう ねぎ	654kcal 26.2g 21.4g
10	金	1/2コッペパン●	とりにくのかおりあげ フルーツヨーグルトあえ◎◎ ソフトめんのカレーソースかけ● ぎゅうにゅう●	とりにく ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう	パン でんぶん、しょうしんこ ソフトめん、あぶら	しょうが りんご、パイナップル、みかん もも、レーズン、バナナ にんじん、たまねぎ マッシュルーム	755kcal 30.7g 24.0g
13	月	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 はくさいのみそしる メロンゼリー ぎゅうにゅう●	ととまる くきわかめ、ベーコン あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら、さとう ごま メロンゼリー	にんじん、ごぼう いんげん、はくさい たまねぎ、しめじ にんじん	643kcal 22.5g 17.1g
14	火	ハヤシライス	とうふハンバーグ こまつなのコーンあえ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにく とうふハンバーグ ぎゅうにゅう	むぎごはん あぶら、じゃがいも さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、しめじ こまつな、もやし コーン	625kcal 22.5g 18.2g
15	水	ごはん	さけのしおやき ほうれんそうとえのきのごまみそ すきやきに ぎゅうにゅう●	さけ、みそ ぎゅうにく やきとうふ ぎゅうにゅう	ごはん ごま、さとう じゃがいも すきやきふ	ほうれんそう、キャベツ えのきたけ、 にんじん、ねぎ	618kcal 30.2g 15.4g
16	木	たかおかやさいの グリーンどん	やきポテト とうふのすましじる ヨーグルト● ぎゅうにゅう●	ぶたにく とうふ、わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら しらたまふ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん しいたけ、ほうれんそう ねぎ	599kcal 25.3g 14.0g
17	金	こめこいりぱん●	ココアまめ● カラフルソテー たんたんはるさめスープ◇ れいとうみかん ぎゅうにゅう●	だいず だっしふんにゅう ベーコン ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	パン、でんぶん あぶら、ミルクココア さとう、はるさめ ごまあぶら、ごま	キャベツ、あかピーマン きピーマン、ピーマン しょうが、にんにく しいたけ、にんじん、たけのこ チンゲンサイ、ねぎ、みかん	699kcal 29.4g 25.3g
21	火	しよくぱん●	ぶたにくといものねぎソースがらめ さくさくサラダ ピーフンスープ いちごジャム ぎゅうにゅう●	ぶたにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも、でんぶん あぶら、さとう ごまあぶら、コーンフレーク ピーフン、ジャム	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、ほししいたけ はくさい、ねぎ	653kcal 24.2g 24.2g
22	水	ごはん(すくなめ)	かにシューマイ★▲ ほうれんそうのナムル ごもくラーメン とうにゅうプリン ぎゅうにゅう●	かにシューマイ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、ごま ほしちゅうかめん あぶら とうにゅうプリン	ほうれんそう、もやし にんにく、しょうが メンマ、にんじん キャベツ、たまねぎ、ねぎ	654kcal 22.0g 19.2g
23	木	ごはん	ささみカツ▲ しそあえ ぶたじる アップルシャーベット ぎゅうにゅう●	とりにく たまご ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ、パンこ あぶら、さつまいも	キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん ねぎ、りんご	683kcal 29.2g 17.5g
24	金	しよくぱん●	オムレツ▲ みずなサラダ ミネストローネ チョコレートクリーム● ぎゅうにゅう●	オムレツ ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン あぶら、さとう じゃがいも オリーブゆ チョコレートクリーム	みずな、きゅうり パイナップル たまねぎ、にんじん しめじ、セロリー トマト、いんげん	683kcal 25.1g 30.7g
27	月	ごはん	ぶたにくのジャンロー さんしょくひたし とうふとたまごのスープ▲ ぎゅうにゅう●	ぶたにく たまご、とうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう、ごま ごまあぶら でんぶん	しょうが、たまねぎ もやし、きゅうり にんじん ねぎ	571kcal 25.2g 16.8g
28	火	2/3コッペパン●	コロケ アスパラサラダ スープパゲティ● ほしブルー ぎゅうにゅう●	ベーコン ぎゅうにゅう	パン コロケ、さとう スパゲティ マーガリン、こむぎこ	グリーンアスパラガス きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン パセリ、ブルー	677kcal 21.6g 25.4g
29	水	ごはん	しろみさかなのマヨネーズやき▲ ピーフンソテー こんさいじる ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう●	しいら とりにく ぎゅうにゅう	ごはん マヨネーズ ピーフン、あぶら ブルーベリーゼリー	キャベツ、にんじん エリンギ、ピーマン しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	623kcal 26.8g 14.4g
30	木	ごはん	しろえびのほうせきあげ★ かわりづけ じゃがいものみそしる オレンジ ぎゅうにゅう●	しろえび、あおのり だいず、こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	ごはん、でんぶん あぶら、さとう じゃがいも	きゅうり、キャベツ たくあん、たまねぎ にんじん、ねぎ オレンジ	624kcal 22.3g 17.3g
31	金	あげぱん●	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう●	きなこ、だっしふんにゅう ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	パン、あぶら さとう じゃがいも ぶどうゼリー	キャベツ、きゅうり コーン、にんじん たまねぎ、パセリ	650kcal 23.4g 30.8g

※ 都合により献立の一部を変更することがあります。

※ 20日(月)…運動会の繰替休業日

献立の横についているマークは、次の食品が含まれています。

乳:● 卵:▲ ナッツ類(カシューナッツ、くるみ):■ えび・かに:★ 果物(バナナ、りんご、メロン、すいか):◎ たけのこ:◇ 山芋:▽