



5月 予定献立表



こんげつ もくひょう きちん きゅうしよく あとか たづ
今月の目標 **きちんと給食の後片付けをしよう**

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	
						赤	黄	緑	kcal	たんぱく質
2	金		ごはん	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ピーフンスープ	牛乳▲ ぶたにく ベーコン	レバー だいず	ごはん さとう あぶら かたくりこ ピーファン ごまあぶら	しょうが たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん はくさい	650	24.1
7	水		ごはん	がんものふくめに はくさいのそくせきづけ やさいのうまに ピーチシャーベット□	牛乳▲ とりにく	がんも	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	はくさい きゅうり にんじん たけのこ ふき もも□	615	22.8
8	木		1/2コッペパン▲	すごもりたまご● フルーツあえ▼□■ ソフトめんのカレーソースかけ♡▲▼	牛乳▲ たまご● とりにく	だいず	1/2コッペパン▲ さとう あぶら カレールー▲▼ ソフトめん♡	にんじん たまねぎ りんご▼ ほしぶどう きやべつ もも□ パナナ■ しょうが マッシュルーム パイン	708	28.3
9	金		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 ぶたじる	牛乳▲ ふくらぎ ぶたにく	みそ	ごはん かたくりこ ごま▽ こんにやく さつまいも さとう あぶら	こまつな にんじん きやべつ ごぼう きりほしだいこん だいこん	720	25.6
12	月		ごはん	ささみカツ● しそあえ けんちんじる	牛乳▲ ささみ たまご●	とうふ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	きやべつ にんじん きゅうり だいこん しそ ねぎ ごぼう	631	30.3
13	火		しょくパン▲	はるまき チンゲンサイとベーコンのちゅうかいだめ フルーツポンチ▼□■	牛乳▲ ベーコン	はるまき かんてん	しょくパン▲ あぶら カクテルゼリー▼□ さとう サイダー	きやべつ パイン あかピーマン もも□ パイン パナナ■ チンゲンサイ	647	18.1
14	水		ごはん	えびのチリソースに■ ゆでやさい ワンタンスープ	牛乳▲ えび■ ぶたにく	わかめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ワンタンのかわ かたくりこ じゃがいも	しょうが にんにく とうもろこし はくさい たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん	621	24.1
15	木	高岡流 お好み焼き 「ととまる」 献立	ごはん	ととまる☆ くきわかめのきんぴら▽ かきたまじる● ブルーベリーゼリー	牛乳▲ ととまる☆ あおのり くきわかめ	ベーコン とうふ みそ たまご●	ごはん こんにやく さとう ごま▽ かたくりこ あぶら ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ	658	24.0
16	金	高岡 食19井	ごはん	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	牛乳▲ ぶたにく とうふ	わかめ	ごはん じゃがいも ごまあぶら しらたき ごま▽ ふ かたくりこ さとう あぶら	ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	584	23.8
20	火		こめこいりパン▲	ココアめめ▲ カラフルサラダ はるさめタンタンスープ▽	牛乳▲ だいず だっしふんにゅう▲	ぶたにく みそ	こめこいりパン▲ ミルクココア▲ あぶら ごま▽ かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが あかピーマン チンゲンサイ しいたけ ブロッコリー とうもろこし きやべつ	640	28.7
21	水		ごはん	しおさば ほうれんそうとえのきのごまみそ▽ すきやきに	牛乳▲ さば みそ	ぶたにく やきどうふ	ごはん すきやきふ ごま▽ さとう じゃがいも こんにやく	ほうれんそう にんじん きやべつ ねぎ えのきだけ	692	32.4
22	木		あげパン▲	あらびきウインナー パインサラダ ミネストローネ	牛乳▲ あらびきウインナー だっしふんにゅう▲	きなこ とりにく だいず	コッペパン▲ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	きやべつ きゅうり パイン しめじ にんじん たまねぎ トマト	637	25.2
23	金		ごはん	いかのかりんあげ やさしいため じゃがいものみそしる	牛乳▲ ベーコン わかめ	いか みそ あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	きやべつ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ	672	26.7
26	月		ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため さんしょくひたし▽ もずくのみそしる れいとうみかん	牛乳▲ ぶたにく あぶらあげ	もずく みそ	ごはん あぶら さとう しらたき ごま▽	にんにく にんじん しょうが だいこん ねぎ みかん もやし きゅうり えのきたけ	622	26.9
27	火		2/3コッペパン▲	コロツケ みずなのドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	牛乳▲ ベーコン		2/3コッペパン▲ スパゲティ さとう あぶら コロツケ	みずな きやべつ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん とうもろこし	660	21.8
28	水		ごはん	さわらのみそマヨネーズやき● しょうがあえ わかめのスープ ヨーグルト▲	牛乳▲ さわら ヨーグルト▲	わかめ ぶたにく みそ	ごはん マヨネーズ● ごまあぶら	きやべつ こまつな にんじん しょうが もやし たけのこ しいたけ	607	27.0
29	木		むぎごはん	きのこハヤシライス オムレツ● ブロッコリーサラダ	牛乳▲ ぶたにく オムレツ●		むぎごはん さとう あぶら ハヤシルウ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく きゅうり マッシュルーム しめじ	613	20.9
30	金		ごはん	だいずのあげがらめ かわりづけ だんごじる	牛乳▲ だいず あぶらあげ	こうやどうふ あおのり	ごはん かたくりこ あぶら さとう だんご	きゅうり にんじん きやべつ たまねぎ たくあん ごぼう	642	22.6

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地産産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆
 生トマト◇ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♡ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ パナナ:⊗
 ごま:▽ コチニール色素◎ タコ🐙

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

高岡市公式ウェブページ『高岡にこキッチン』のレシピも参考にしてください。

