

令和5年4月 予定献立表

高岡市立福岡小学校

今月の栄養価 エネルギー:653kcal たんぱく質:26.2g 脂質:20.3g カルシウム:373mg 鉄:3.3mg

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	おも、しよぐい 主な食材									
					あ、にく 血や肉のもとになる	あか、しよぐい 菜の食品	ねつちから 熱や力のもとになる	き、しよぐい 黄の食品	から、しよぐい 体の調子を整える	あか、しよぐい 緑の食品				
10 げつ 月	2~6年生 給食開始	ごはん		わかどり、て、や 若鶏肉の照り焼き まわかめ、の、きんぴら まそにらたま汁(卵) ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう 牛乳	とり、にく 鶏肉	く まわかめ	はん ご飯	あぶら ごま油	さとう 砂糖	ごぼう 人参	いんげん いんげん		
11 か 火	1年生 給食開始	麦ごはん		カレーライス(乳) にく 肉シューマイ ブロッコリーのコーンあえ お祝いゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた、にく 豚肉	にく 肉シューマイ	はん ご飯	むぎ 麦	じゃがいも じゃがいも	たま 玉ねぎ	にんじん 人参	ブロッコリー	
12 すい 水		食パン		なっぽコロッケ(乳) カラフルソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた、にく 豚肉	ベーコン	しょく 食パン	コロッケ コロッケ	あぶら 油	キャベツ	ピーマン	あか 赤ピーマン	
13 もく 木	地場産品献立	減量ご飯		焼きさば ほうれん草のごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	しほ 塩さば	みそ	はん ご飯	くろ 黒ごま	さとう 砂糖	ほうれん草	キャベツ	しめじ	
14 きん 金		ごはん		ふくらぎの甘みそかけ くはき 即席漬け にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた、にく 豚肉	ふくらぎ	はん ご飯	でんぶん でんぶん	あぶら 油	しょうが	白菜	きゅうり	
17 げつ 月		ごはん		ししゃものフリッター さんしよく 三色ナムル えど、こ、に 江戸っ子煮	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅう、にく 牛肉	だいず 大豆	はん ご飯	ごま油 ごま油	しろ 白ごま	ほうれん草	キャベツ	にんじん 人参	
18 か 火	高岡食19并献立	ごはん		春のカラフル丼 こまつな 小松菜ときゃべつのごまあえ みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) ヨーグルト(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳	とり、にく 鶏肉	わかめ	はん ご飯	さとう 砂糖	あぶら 油	たま 玉ねぎ	たけのこ	人参	
19 すい 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(卵) フルーツあえ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた、にく 豚肉	たまご 卵	1/2コッペパン	ソフト麺	さとう 砂糖	しょうが	玉ねぎ	人参	
20 もく 木		ごはん		鶏肉と大豆のケチャップがらめ はなばたけ お花畑サラダ はるさめ 春雨スープ カシューナッツ(種)	ぎゅうにゅう 牛乳	とり、にく 鶏肉	ぶた、にく 豚レバー	はん ご飯	でんぶん でんぶん	あぶら 油	しょうが	ブロッコリー	あか 赤ピーマン	
21 きん 金	郷土食献立	たけのこご飯		さけ 鮭のマヨネーズ焼き(卵) あおな 青菜のひたし ゆばのすまし汁 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあ 油揚げ	さけ 鮭	しょう油 醤油	はん ご飯	さとう 砂糖	マヨネーズ	たけのこ	ほうれん草	キャベツ
22 ど 土	郷土食献立	ごはん		ほたるいかの南蛮煮 きゃべつ、しょうが きゃべつ、しょうが 厚揚げと野菜のうま煮 豆乳プリン	ぎゅうにゅう 牛乳	ほたるいか ほたるいか	とり、にく 鶏肉	はん ご飯	さとう 砂糖	でんぶん でんぶん	キャベツ	きゅうり	しょうが	
25 か 火	地場産品献立	ごはん		揚げだし豆腐のごまだれかけ こまつな 小松菜と切干大根のひたし みそ団子汁 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあ 揚げだし豆腐	とり、にく 鶏肉	はん ご飯	あぶら 油	さとう 砂糖	こまつな 小松菜	キャベツ	きりほだいこん 切干大根	
26 すい 水		食パン		オムレツ(卵) アスパラサラダ ビーフシチュー(乳)	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ	ぎゅう、にく 牛肉	しょく 食パン	さとう 砂糖	あぶら 油	アスパラガス	キャベツ	きゅうり	
27 もく 木		ごはん		豚肉のジャンロー やさい ゆで野菜 きのこ汁 干しブルー	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた、にく 豚肉	とうふ 豆腐	はん ご飯	さとう 砂糖	じゃがいも じゃがいも	しょうが	玉ねぎ	ブロッコリー	
28 きん 金		ごはん		あかうお 赤魚のカレー揚げ あまめ 煮豆 みそ汁(大根、油揚げ) 冷凍パイ	ぎゅうにゅう 牛乳	あかうお 赤魚	きんとまめ 金時豆	はん ご飯	こむぎ 小麦粉	あぶら 油	だいこん 大根	人参	ねぎ	

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19并」のメニューを出しています。今月は18日です。

※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。
卵・卵製品…(卵) ごま、栗以外の種実類…(種) 甲殻類…(甲) 乳製品…(乳)

4月の地場産食品

