

# 令和5年5月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:652kcal たんぱく質:25.4g 脂質:20.5g カルシウム:363mg 鉄:3.2mg

高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	おも、しほぐい 主な食材							
					たんぱく質の多い肉類	たんぱく質の多い肉類	たんぱく質の多い肉類	たんぱく質の多い肉類	たんぱく質の多い肉類	たんぱく質の多い肉類		
2 か 火		ごはん		若鶏肉の胡麻みそかけ さくさくサラダ ビーフンスープ	鶏肉	みそ	ごはん	でんぶ	油	きゃべつ	胡瓜	人参
8 げ つ 月		ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 まわりのきんぴら 味噌汁 メロンゼリー	ととまる	まわりのきんぴら	ごはん	油	こんにやく	人参	ごぼう	いんげん
9 か 火		ごはん		えびのチリソース煮(甲) 茹で野菜 担々春雨スープ ヨーグルト(乳)	えび	ヨーグルト	ごはん	でんぶ	油	生姜	にんにく	たまねぎ
10 す い 水		1/2コッパン(乳)		オムレツ(卵) 野菜サラダ ソフト麺のカレーソースかけ(乳)	オムレツ		1/2コッパン	油	砂糖	きゃべつ	胡瓜	パン缶
11 く 木		減量ごはん		かにシューマイ(卵)(甲) きゅうりのナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	かにシューマイ		減量ごはん	ごま油	ごま	人参	生姜	きゃべつ
12 き ん 金		ごはん		ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干大根の浸し 味噌汁 カシューナッツ(種)	ふくらぎ	納豆	ごはん	ごま	カシューナッツ	小松菜	きゃべつ	切干大根
16 か 火		麦ごはん		豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ハヤシラス	豆腐	ハンバーグ	ごはん	麦	油	にんにく	人参	たまねぎ
17 す い 水		米粉入りパン(乳)		豚肉と芋のねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	豚肉	芋	米粉入りパン	じゃがいも	でんぶ	生姜	ねぎ	きゃべつ
18 く 木	地場産品 献立	ごはん		鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ すき焼き煮 干しブルーリー	鮭	みそ	ごはん	黒ごま	砂糖	ほうれん草	きゃべつ	しめじ
19 き ん 金	高岡 食19并献立	ごはん		高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 冷凍みかん	高岡野菜	グリーン丼	ごはん	ごま油	しらたき	にんにく	生姜	たまねぎ
22 げ つ 月		ごはん		ささみカツ ゆかりあえ 豚汁 青りんごゼリー	ささみ	カツ	ごはん	小麦粉	パン粉	きゃべつ	胡瓜	人参
23 か 火		ごはん		カップエッグ(卵) 野菜ソテー ワンタンスープ	卵	ベーコン	ごはん	油	ワンタン	きゃべつ	赤ピーマン	黄ピーマン
24 す い 水		揚げパン(乳)		ウインナー ビーフソテー ポテトスープ	ウインナー		揚げパン	油	砂糖	きゃべつ	人参	エリンギ
25 く 木		ごはん		豚肉のジャンロー ひじきサラダ かきたま汁(卵) ブルーベリーゼリー	豚肉	ひじき	ごはん	砂糖	ごま	生姜	たまねぎ	ブロッコリー
26 き ん 金		ごはん		ししゃもの石垣揚げ(卵) 中華風大豆のうま煮 味噌汁	ししゃも	卵	ごはん	小麦粉	ごま	生姜	ねぎ	人参
29 げ つ 月	郷土食 献立	ごはん		白えびの宝石揚げ(甲) ほうれん草の浸し 団子汁 オレンジ	白えび	高野豆腐	ごはん	でんぶ	油	ほうれん草	きゃべつ	人参
30 か 火		ごはん		鯖のホイル焼き 小松菜のコーンあえ 野菜のうま煮	鯖	ホイル焼き	ごはん	じゃがいも	こんにやく	小松菜	きゃべつ	コーン
31 す い 水		2/3コッパン(乳)		高岡かぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープバゲティ(乳)	高岡かぼちゃコロッケ	ベーコン	2/3コッパン	油	砂糖	アスパラ	胡瓜	きゃべつ

※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。

## 5月の地場産食品

※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)    小麦、粟以外の種類……(種)    甲殻類……(甲)    乳製品……(乳)



米

牛乳

小松菜

ほうれん草

生椎茸

白えび

です。