

令和6年5月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:646kcal たんぱく質:24.9g 脂質:19.7g カルシウム:349mg 鉄:3.1mg

高岡市立福岡小学校

日 よび 曜日	まじり 行事	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	主な食材							
					あか 赤の食品		き 黄の食品		からだ 体の調子を整える 緑の食品			
2 木		ごはん		豚肉と芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ	牛乳	豚肉	ごはん	じゃがいも	でんぶん	生姜	ねぎ	きゃべつ
7 火		ごはん		えびのチリソース煮(甲) 茹で野菜 ワンドンスープ	牛乳	えび	ごはん	でんぶん	上新粉	生姜	にんにく	たまねぎ
8 水		1/2コッパン(乳)		小麦ワザンチ(卵) 変わり千草焼き(卵) フルーツヨーグルト和え(乳) ソフト麺のカレーソースかけ(乳)	牛乳	卵	1/2コッパン	砂糖	ソフト麺	玉ねぎ	ピーマン	りんご缶
9 木		ごはん		鯖のホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え(卵) 野菜の旨煮	牛乳	鯖のホイル焼き	ごはん	マヨネーズ	じゃがいも	ブロッコリー	きゃべつ	コーン
10 金		ごはん		ふくらぎのごま味噌かけ 小松菜と切干大根のひたし 団子汁	牛乳	ふくらぎ	ごはん	ごま	砂糖	小松菜	きゃべつ	きりぼし大根
14 火		ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 まわかめのみんびら 白菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳	ととまる	ごはん	こんにやく	油	人参	ごぼう	いんげん
15 水		米粉入りパン(乳)		鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳	鶏肉	米粉入りパン	でんぶん	油	生姜	きゃべつ	胡瓜
16 木	地場産品献立 (ほうれん草、 きゃべつ)	ごはん		鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごま味噌 すき焼き煮	牛乳	鮭	ごはん	ごま	砂糖	ほうれん草	きゃべつ	しめじ
17 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	牛乳	豚肉	ごはん	ごま油	しらたき	人参	生姜	たまねぎ
20 月		ごはん		ささみカツ(卵) しそ和え 豚汁	牛乳	ささみ	ごはん	小麦粉	パン粉	きゃべつ	胡瓜	あか
21 火		減量ごはん		かにシューマイ(甲)(卵) ほうれん草のナムル 五目ラーメン	牛乳	かにシューマイ	ごはん	ごま油	ごま	ほうれん草	もやし	にんにく
22 水		揚げパン(乳)		ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ	牛乳	きな粉	2/3コッパン	油	砂糖	きゃべつ	胡瓜	コーン
23 木		ごはん		オムレツ(卵) カラフルソテー 担々春雨スープ	牛乳	オムレツ	ごはん	油	春雨	きゃべつ	赤ピーマン	黄ピーマン
24 金		ごはん		ししゃもの石垣揚げ 中華風大豆のうま煮 きゃべつと油揚げの味噌汁	牛乳	ししゃも	ごはん	小麦粉	ごま	生姜	ねぎ	人参
27 月		麦ごはん		豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンとえ ハヤシライス	牛乳	牛肉	麦ごはん	油	じゃがいも	人参	たまねぎ	もやし
28 火		ごはん		豚肉のジャンロー 三色ひたし 豆腐と卵のスープ(卵)	牛乳	豚肉	ごはん	砂糖	ごま	生姜	たまねぎ	もやし
29 水		2/3コッパン(乳)		コロッケ アスパラサラダ スープパグティ(乳)	牛乳	コロッケ	2/3コッパン	油	砂糖	アスパラ	胡瓜	きゃべつ
30 木	郷土食献立 (白えび)	ごはん		白えびの宝石揚げ(甲) 変わり漬 じゃがいもの味噌汁	牛乳	白えび	ごはん	でんぶん	油	胡瓜	きゃべつ	人参
31 金		ごはん		白身魚のマヨネーズ焼き(卵) ビーフンソテー 根菜汁	牛乳	しいら	ごはん	マヨネーズ	ビーフン	きゃべつ	人参	エリンギ

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

※ 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ご覧ください。

卵・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

今月の地場産品

米、牛乳、小松菜、きゃべつ、ほうれん草、生椎茸、白えび