



5がつ こんだてよていひょう

高岡市立博労小学校

今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー642kcal
たんぱく質:25.0g 脂質:21.0g

ひ	よう	ぎょうじしょく	しゅしょく	ふくしょく	あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちようしをとのえる	
2	きん		しよくパン◆	はるまき ちんげんさいのちゅうかいため フルーツポンチ■	ぎゅうにゅう◆ はるまき ベーコン かんてん	しよくパン◆ あぶら さとう カクテルゼリー	キャベツ ちんげんさい あかピーマン パイン もも パナナ■	
7	すい		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	ぎゅうにゅう◆ がんもどき とりにく	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	はくさい たけのこ きゅうり ふき にんじん ピーチシャーベット	
8	もく		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 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく だいず ぶたレバー ベーコン	ごはん ビーフン あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	しょうが コーン ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ	
9	きん		ごはん	ふくらぎのごまだれかけ☆★ こまつなときりぼしだいこんのひたし ぶたじる	ぎゅうにゅう◆ ふくらぎ☆ ぶたにく みそ	ごはん さつまいも あぶら さとう てんぷん こんにやく ごま★	キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう	
12	げつ		こめこいりパン◆	ココアまめ◆ カラフルサラダ たんたんはるさめスープ★	ぎゅうにゅう◆ だっしふんにゅう◆ だいず ぶたにく みそ	こめこいりパン◆ さとう あぶら ごま★ てんぷん ごまあぶら はるさめ	キャベツ あかピーマン ブロッコリー にんにく しょうが コーン ちんげんさい しいたけ	
13	か		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★◎ かきたまじる※ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう◆ くきわかめ◎ たまご※ ベーコン とうふ ととまる☆ あおりの◎ みそ	ごはん てんぷん こんにやく あぶら ごま★ さとう ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ	
14	すい		ごはん	えびのチリソースに● ゆでやさい ワントンスープ◎	ぎゅうにゅう◆ えび● ぶたにく わかめ◎	ごはん じゃがいも さとう てんぷん ワントン あぶら	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん もやし はくさい ブロッコリー	
15	もく	たかおか食19并献立	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◎	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく とうふ わかめ◎	ごはん あぶら ごま★ ふ さとう てんぷん こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ	
16	きん	じばさんびん地場産品こんだて献立	げんりょうごはん	かにシューマイ▼☆※● ほうれんそうのナムル ごもくみそラーメン	ぎゅうにゅう◆ かにシューマイ▼☆※● ぶたにく あかみそ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら ちゅうかめん	ほうれんそう にんじん もやし しょうが たまねぎ キャベツ メンマ ねぎ コーン にんにく	
19	げつ	 繰り替え休業日 						
20	か		ごはん	ささみカツ※ しそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう◆ ささみ たまご※ とうふ	ごはん パンこ あぶら こおぎこ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	
21	すい		ごはん	ぶたにくとしらたきのびりからいため さんしょくひたし★ もずくのみそしる◎ れいとうみかん	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく もずく あぶらあげ みそ	ごはん さとう こんにやく ごま★ あぶら	だいこん えのきだけ ねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが みかん	
22	もく		ごはん	いかのかりんあげ◇ やさしいため じゃがいもとわかめのみそしる◎	ぎゅうにゅう◆ いか◇ ベーコン みそ わかめ◎ あぶらあげ	ごはん てんぷん あぶら じゃがいも	キャベツ ちんげんさい たまねぎ にんじん もやし ねぎ	
23	きん		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	ぎゅうにゅう◆ きなこ だっしふんにゅう◆ だいず ウインナー とりにく	コッペパン◆ さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	キャベツ きゅうり パイン たまねぎ トマト にんじん しめじ	
26	げつ		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◆	ぎゅうにゅう◆ とりにく たまご※ だいず	コッペパン◆ ソフトめん あぶら	しょうが マッシュルーム にんじん たまねぎ レーズン りんご パイン もも パナナ■	
27	か		ごはん	だいずとこうやどうふのあげがらめ かわりづけ だんごじる	ぎゅうにゅう◆ あおりの◎ あぶらあげ だいず こうやどうふ	ごはん てんぷん あぶら さとう しらたまだんご	きゅうり キャベツ たくあん にんじん ごぼう たまねぎ	
28	すい		ごはん	さわらのマヨネーズやき※☆ しょうがあえ わかめスープ◎ ヨーグルト◆	ぎゅうにゅう◆ さわら☆ わかめ◎ みそ ぶたにく ヨーグルト◆	ごはん マヨネーズ※ ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん しょうが もやし たけのこ ほししいたけ	
29	もく		おぎごはん	きのこハヤシライス オムレツ※ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう◆ オムレツ※ ぶたにく	おぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく ほんしめじ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	
30	きん		2/3コッペパン◆	コロッケ みずなのドレッシングサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう◆ ベーコン	コッペパン◆ コロッケ さとう あぶら スパゲッティー	キャベツ みずな レモン コーン たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	

*下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。

- ◆乳、※たまご、☆魚類、●えび、▼かに、◎かいそう
- ◇いか・たこ・ほたて、△メロン・すいか、■パナナ、★ごま



・毎日牛乳(200ml)が付きます。

・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

- ・17日…運動会
- ・29・30日…5年生宿泊学習

給食は
ありません

