



5月こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価(1食あたり)
エネルギー: 651kcal
たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.4g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
2	火		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 みそしる メロンゼリー	ぎゅうにゅう ととまる くきわかめ ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ゼリー	にんじん ごぼう いんげん きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん	
8	月		ごはん	えびのチリソースに ゆでやさい たんたんはるさめスープ	ぎゅうにゅう えび ひきにく みそ	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ ごま でんぷん	にんにく たまねぎ たけのこ ブロッコリー にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ	
9	火		ごはん	ふくらぎのみりんやき こまつなときりほしだいこんのひたし みそしる カシューナッツ	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ とうふ	ごはん ごま カシューナッツ	こまつな きゃべつ きりほしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ	
10	水		1/2 コッパ パン	オムレツ ブロッコリーサラダ ソフトめんのカレーソースかけ	ぎゅうにゅう オムレツ ひきにく	パン あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり コーン しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム	
11	木		むぎ ごはん	ハヤシライス とうふハンバーグ みずなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぎゅうにく ヨーグルト	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ みずな きゅうり パイン	
12	金		しょく パン	とりにくのごまみそかけ さくさくサラダ ビーフンスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	パン ごま さとう ビーフン コーンフレーク チョコレートクリーム	きゃべつ きゅうり ほししいたけ はくさい にんじん ねぎ	
15	月		げんりょう ごはん	かにシューマイ きゅうりのナムル ごもくらーめん とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう かにシューマイ ぶたにく とうにゅう	ごはん あぶら ごま ちゅうかめん	きゅうり にんじん にんにく しょうが メンマ きゃべつ たまねぎ ねぎ	
16	火		ごはん	さけのしおやき ほうれんそうとしめじのごまみそ すきやきに ほしブルー	ぎゅうにゅう さけ みそ ぎゅうにく やきとうふ	ごはん ごま さとう じゃがいも ふ	ほうれんそう きゃべつ しめじ にんじん ねぎ ブルー	
17	水		しょく パン	ぶたにくといも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	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん	パン じゃがいも でんぷん あぶら さとう ゼリー	しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり コーン もも パイン みかん パナナ	
18	木	高岡 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 あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ふ じゃがいも ゼリー	にんにく しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	
19	金		こめこ いり パン	ココアまめ カラフルソテー ワンタンスープ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ひよこまめ だっしふんにゅう ベーコン ぶたにく	パン でんぷん さとう あぶら ワンタン	きゃべつ ねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン しいたけ はくさい にんじん りんご	
22	月							
23	火		ごはん	ささみカツ ゆかりあえ ぶたじる れいとみかん	ぎゅうにゅう ささみ たまご ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ ばんこ あぶら さつまいも	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ みかん	
24	水		あげ パン	ウインナー ビーフンソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう ウインナー とりにく	パン あぶら さとう ビーフン じゃがいも	きゃべつ にんじん エリンギ ピーマン しょうが たまねぎ パセリ	
25	木		ごはん	ししゃものいしがきあげ ちゅうかふうだいのうまに みそしる	ぎゅうにゅう たまご ししゃも ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ピーマン はくさい しめじ	
26	金		しょく パン	チーズエッグ フルーツあえ ミネストローネ ジャム	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく だいす	パン じゃがいも あぶら ジャム	りんご みかん パイン いんげん もも レーズン パナナ しめじ たまねぎ にんじん セロリ	
29	月	郷土食 献立	ごはん	しろえびのほうせきあげ ほうれんそうのひたし だんごじる オレンジ	ぎゅうにゅう しろえび だいす こうやどうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま しらたまだんご	ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	
30	火		ごはん	さばのホイルやき こまつなのコーンあえ やさいのうまに	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ こんぶ	ごはん さとう じゃがいも ぎんなん	こまつな きゃべつ コーン にんじん たけのこ	
31	水		2/3 コッパ パン	たかおかかほちゃコロッケ グリーンサラダ スープスパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう スパゲティ こむぎこ	かほちゃ アスパラガス コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	

・毎日牛乳(200ml)が付きます。

・献立に上の 献立や食材が変更になる場合があります。

• 印口により、取立や長物が発丈による場所が異なります。