



4月予定献立表

高岡市立定塚小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	おも しょくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちょうし 調子をととのえるもの みどり	
6	金	2年生以上 給食開始	コッパン 		わかどりにく だいず ・若鶏肉と大豆のみそがらめ ・ポイル野菜 ・春きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ だいず 味噌 大豆	ごはん でんぷん さとう 砂糖 カシューナッツ じゃがいも あぶら 油	しょうが ブロccoli にんじん きゅうり 人参 胡瓜 きゃべつ コーン せいげんさい 青梗菜 たけのこ	636 kcal 25.0 g 19.1 g
9	月	1年生 給食開始 お祝い 献立	しよく 食パン 		・なっばコロッケ ・カラフルソテー ・ワンタンスープ ・お祝いゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 ベーコン ぶたにく 豚肉	しよく 食パン なっばコロッケ さとう あぶら 砂糖 カシューナッツ ワンタン お祝いゼリー	きゃべつ あか 赤ピーマン ピーマン コーン 白菜 にんじん なましいたけ 人参 もやし 生椎茸 ねぎ	651 kcal 21.9 g 28.0 g
10	火		カレーライス 		・ウインナー ・小松菜のコーンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	むぎ あぶら 麦ごはん サラダ油 じゃがいも	たま にんじん 玉ねぎ 人参 こまつな もやし 小松菜 コーン	718 kcal 20.3 g 26.2 g
11	水		ごはん 		・焼き鯖 ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・肉じゃが	ぎゅうにゅう しよさば 牛乳 塩鯖 みそ ぎゅうにく 味噌 牛肉	ごはん 黒ごま さとう じゃがいも 砂糖 じゃがいも つきこんにやく	ほうれん草 えのきたけ きゃべつ にんじん たま 人参 玉ねぎ いんげん	614 kcal 24.8 g 17.6 g
12	木	お花見 ランチ	おにぎり 	ちや お茶	・とりにく かお あ 鶏肉の香り揚げ ・とうもろこし ・胡瓜の塩もみ ・アップルシャーベット ・ピーマンソテー ・プチトマト	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ぶたにく こんぶ 豚肉 昆布	おにぎり でんぷん ビーフン サラダ油	しょうが きゅうり 生姜 胡瓜 きゃべつ たま にんじん 玉ねぎ 人参 とうもろこし プチトマト アップルシャーベット	576 kcal 21.2 g 17.7 g
13	金		コッパン 		・豚肉とじゃがいものケッチャップあえ ・お花畑のサラダ ・わかめスープ ・冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 レバー しよ わかめ ねご とうふ 塩わかめ 絹ごし豆腐	コッパン じゃがいも でんぷん サラダ油 カシューナッツ 砂糖	しょうが きゃべつ ブロccoli 生姜 きゃべつ ブロccoli あか 赤ピーマン コーン えのきたけ ねぎ 冷凍パイ	631 kcal 24.8 g 25.8 g
16	月		こんぶ 昆布ごはん 		・あげ だ とうふ ねご 揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ ・きゃべつと胡瓜の生姜あえ ・みそ団子汁 ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 きび こんぶ あ だ とうふ 刻み昆布 揚げ出し豆腐 みそ けず 味噌 うるめ削り	ごはん さとう しろ ごはん 砂糖 白ごま でんぷん しろたまご あぶら 白玉団子 油 つきこんにやく ぶどうゼリー	にんじん きゃべつ 胡瓜 人参 きゃべつ 胡瓜 ごぼう 白菜 ねぎ	622 kcal 20.7 g 17.9 g
17	火		ごはん 		・豚肉のジャンロー ・ほうれん草のくるみあえ ・みそ汁 ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 あぶら 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	ごはん さとう ごはん 砂糖 刻みくるみ	しょうが たま 生姜 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ ごぼう ねぎ ピーチシャーベット	609 kcal 24.8 g 17.3 g
18	水		ごはん 		・ふくらぎの甘みそかけ ・即席漬 ・江戸っ子煮	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ 牛乳 ふくらぎ 味噌 ぶたにく だいず こうや とうふ 豚肉 大豆 高野豆腐 こんぶ 昆布	ごはん さとう ごはん 砂糖 板こんにやく	はくさい きゅうり にんじん 白菜 胡瓜 人参 たけのこ ごぼう	631 kcal 26.0 g 18.5 g
19	木	高岡 食19丼	はる 春のカラフル五目丼 		・小松菜のアーモンドあえ ・豆腐のみそ汁 ・果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きんし たまご 牛乳 鶏肉 錦糸卵 きね とうふ みそ 絹ごし豆腐 味噌 かじつ 煮干し 果実ヨーグルト	ごはん さとう サラダ油 でんぷん こな 粉アーモンド おつゆ麩	にんじん なましいたけ 人参 生椎茸 しょうが えだまめ こまつな 生姜 枝豆 小松菜 きゃべつ なめこ ねぎ	598 kcal 24.2 g 17.4 g
20	金		しよく 食パン 		・オムレツ ・アスパラサラダ ・ビーフシチュー ・アーモンド小魚	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 オムレツ ぎゅうにく 牛肉	しよく 食パン さとう サラダ油 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉 アーモンド小魚	アスパラガス きゃべつ きゅうり たま 胡瓜 玉ねぎ しめじ にんじん 人参	616 kcal 26.3 g 21.9 g
23	月		しよく 食パン 		・えびシューマイ ・豆いろいろサラダ ・肉団子スープ ・ジャム	ぎゅうにゅう とりにく きんし たまご 牛乳 えびシューマイ まめ だいず たまご ひよこ豆 大豆 卵 あか いんげん まめ ぶたにく 赤いんげん豆 豚肉	しよく 食パン さとう しろ 食パン 砂糖 白ごま マヨネーズ こむぎ 春雨 小豆粉 でんぷん ジャム	きゅうり きゃべつ たま 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 たけのこ 白菜 干し椎茸 たけのこ にんじん 人参 ねぎ	622 kcal 24.4 g 21.9 g
24	火		ごはん 		・ほたるいかの南蛮煮 ・茎わかめの金平 ・いなりうどん	ぎゅうにゅう ほたるいか あぶら 牛乳 ほたるいか 油揚げ くき 茎わかめ ベーコン や 焼きかまぼこ うるめ削り	ごはん さとう でんぷん つきこんにやく サラダ油 しろ 白ごま うどん	ごぼう にんじん ごぼう 人参 たま 玉ねぎ ねぎ	649 kcal 25.2 g 20.6 g
25	水		ごはん 		・ちくわの磯部揚げ ・煮豆 ・きのこ汁	ぎゅうにゅう や 牛乳 焼きちくわ たまご あお きんときまめ 卵 青のり 金時豆 はな 花かつお だし こんぶ	ごはん あぶら さとう ごはん 油 砂糖 なましいたけ えのきたけ 生椎茸 えのきたけ たま にんじん 玉ねぎ 人参 ねぎ	629 kcal 21.3 g 13.7 g	
26	木		たけのこごはん 		・さわらの塩焼き ・ゆかりあえ ・国吉りんごゼリー ・じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶら 牛乳 さわら 油揚げ みそ 煮干し	しょうゆ 醤油ごはん じゃがいも さとう 砂糖 国吉りんごゼリー	たけのこ にんじん たけのこ 人参 きゃべつ きゅうり にら たま 玉ねぎ にら 玉ねぎ	589 kcal 27.4 g 13.5 g
27	金		1/2コッパン 		・ソフト麺のミートソースかけ ・ベーコンエッグ ・フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆 たまご ベーコン ヨーグルト	1/2コッパン ソフト麺 サラダ油 さとう でんぷん	しょうが たま にんじん 生姜 玉ねぎ 人参 パセリ りんご缶 パイン缶 もも缶 レーズン パナナ	719 kcal 27.7 g 21.2 g

★献立は都合により変更することがあります。

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)