

4月

予定献立表

高岡市立下関小学校

今月の目標

助け合って準備をしよう

日曜	主食	牛乳	副食名	ちや肉になる 赤の食品	ねつちから 熱や力になる 黄の食品	からだ 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食等
8/月	ごはん	牛乳▲	さばのホイル焼き 茎わかめの金平▽ かきたま汁●	牛乳▲ さば● 茎わかめ さつまあげ たまご●	ごはん さとう ごま▽ ごま油▽ ふ でんぶん	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ	614kcal 25.4g	
9/火	食パン	牛乳▲	豚肉のケチャップがらめ お花畑サラダ 春雨スープ ジャム	牛乳▲ 豚肉 だいず 鶏肉	パン でんぶん 油 さとう 春雨 いちごジャム	ブロッコリー 赤ピーマン コーン 白菜 にんじん ねぎ カリフラワー しめじ しょうが	651 27.9	
10/水	麦ごはん	牛乳▲	肉シューマイ キャベツときゅうりのあえもの カレー▲ お祝いゼリー	牛乳▲ 豚肉 肉シューマイ	麦ごはん 油 じゃがいも カレールー▲ ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	663 19.7	入学・進級 お祝い献立
11/木	コッペパン	牛乳▲	なっばコロッケ▲ カラフルソテー ワンタンスープ ピーチシャーベット	牛乳▲ 豚肉	パン なっばコロッケ▲ 油 ワンタン	キャベツ ピーマン ねぎ 白菜 にんじん しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン もも	611 21.2	たかおかコロッケの日
12/金	ごはん	牛乳▲	ふくらみりん焼き● 即席漬 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳▲ ふくらぎ● とりにく あつげ こんぶ	ごはん さとう じゃがいも	白菜 にんじん しょうが きゅうり ふき	653 29.0	
15/月	ごはん	牛乳▲	ししゃものフリッター● 三色ひたシ▽ 江戸っ子煮	牛乳▲ 牛肉 こんぶ ししゃもフリッター●	ごはん さとう 油 ごま▽	ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	710 30.1	
16/火	食パン	牛乳▲	若鶏肉の照り焼き ビーフソテー 春キャベツのスープ チーズ▲	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン チーズ▲	パン さとう 油 ビーフン	もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン しょうが チンゲンサイ	606 31.3	
17/水	ごはん	牛乳▲	ちくわのいそべ揚げ● 煮豆 みそ汁 オレンジ	牛乳▲ ちくわ たまご● きんときまめ 青のり 油揚げ みそ	ごはん こむぎこ 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ オレンジ	709 27.0	
18/木	ミニコッペパン	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ 豚肉 たまご● だいず ヨーグルト▲	パン ソフトめん 油 さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト パセリ パナナ	692 27.7	
19/金	ごはん	牛乳▲	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごまあえ▽ みそ汁 豆乳プリン	牛乳▲ 鶏肉 わかめ みそ	ごはん さとう 油 でんぶん ごま▽ じゃがいも プリン	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ 小松菜 キャベツ ねぎ	670 23.6	高岡食19丼献立 「春のカラフル五目丼」
22/月	ごはん	牛乳▲	ほたるいかフライ◆ キャベツのしょうがあえ 肉じゃが ヨーグルト▲	牛乳▲ ほたるいかフライ◆ 豚肉 ヨーグルト▲	ごはん さとう じゃがいも 油	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ いんげん	599 22.3	郷土食献立 「ほたるいか」
23/火	たけのこごはん	牛乳▲	鮭のマヨネーズ焼き● もやしのひたし とうふのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳▲ 油揚げ 鮭● とうふ	ごはん さとう マヨネーズ● ふ ゼリー	たけのこ もやし きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	619 29.9	郷土食献立 「たけのこご飯」
24/水	ごはん	牛乳▲	赤魚のカレー揚げ● 青菜と切り干し大根のひたシ▽ もずくのみそ汁	牛乳▲ 赤魚● もずく 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま▽ でんぶん	小松菜 キャベツ 切り干し大根 にんじん えのきたけ ねぎ	655 28.0	
25/木	食パン	牛乳▲	ハンバーグ ゆで野菜 マカロニスープ 干しプルーン	牛乳▲ ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ プルーン	621 26.5	
26/金	小ごはん	牛乳▲	焼きさば● ほうれん草のごまみそあえ▽ いなりうどん ぶどうゼリー	牛乳▲ さば● みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう ごま▽ うどん ゼリー	ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	712 32.6	地場産品献立 「ほうれん草」
30/火	コッペパン	牛乳▲	オムレツ● アスパラサラダ▽ ピーフシチュー▲ 冷凍パイ	牛乳▲ オムレツ● 牛肉	パン さとう 油 ごま▽ じゃがいも マーガリン▲ こむぎこ	アスパラガス キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり にんじん パイン	622 23.8	

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
牛乳▲、卵●、えび・いか・かに◆、種実類■、ごま・ごま油▽、魚●、バナナ🍌 ししゃも・いわしは魚卵を含む可能性があります。

中学年基準 650kcal  
24.0g

【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ