

今月の目標 1年間の反省をしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる赤の食品	熱や力になる黄の食品	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
3/月	ちらし ずし	牛乳▲	えびフライ◆ 小松菜としめじのひたし みそかきたま汁● ひなゼリー	牛乳▲ 油あげ えびフライ◆ とろろ たまご● みそ	ごはん さとう ゼリー でんぶん 油	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	668 25.8	ひなまつり献立
4/火	黒糖 パン	牛乳▲	ペンのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト▲	牛乳▲ 豚肉 ベーコン ヨーグルト▲	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ	718 24.9	
5/水	麦ごはん	牛乳▲	たまごのベーコン巻き●▲ かみかみナムル▽ カレー▲ みかんクレープ	牛乳▲ 牛肉 たまごのベーコン巻き●▲	麦ごはん じゃがいも ごま▽ ごま油▽ カレールー▲ クレープ	切り干しだいこん にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	821 30.3	
6/木	食パン	牛乳▲	ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ ごまごまサラダ▽ はるさめスープ ももタルト	牛乳▲ ベーコン たまご● 豚肉	パン 油 さとう ごま▽ はるさめ ももタルト	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ブロッコリー	671 26.0	
7/金	ごはん	牛乳▲	さけのマヨネーズ焼き● そくせき漬け 煮しめ いちご ミルメーク	牛乳▲ さけ あつあげ	ごはん さとう さといも マヨネーズ● ミルメーク	はくさい にんじん きゅうり だいこん たけのこ いちご	628 26.2	郷土食献立 「煮しめ」
10/月	わかめ ごはん	牛乳▲	がんものふくめ煮 かぶのこんぶ漬け さつま汁 きよみみかん	牛乳▲ がんも こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ きよみみかん	612 21.3	
11/火	あげパン ▲	牛乳▲	あらびきウィンナー ドレッシングサラダ▽ ワンタンスープ いちご	牛乳▲ きなこ 脱脂粉乳▲ ウィンナー 豚肉 わかめ	パン 油 さとう ごま▽ ワンタン	キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ にんじん いちご	624 24.8	
12/水	ごはん	牛乳▲	さばのホイル焼き● ひじきのいため煮 肉じゃがが ピーチシャーベット	牛乳▲ さばのホイル焼き● みそ ひじき だいず 油あげ 牛肉	ごはん さとう じゃがいも 油	にんじん えだまめ たまねぎ もも	749 29.8	
13/木	ごはん	牛乳▲	春待ちきつね丼 ショウロンポウ じゃがいもとわかめのみそ汁 青りんごゼリー	牛乳▲ 油あげ ショウロンポウ わかめ みそ	ごはん さとう てまりぶん じゃがいも でんぶん ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	666 21.7	たかおか食19丼献立 「春待ちきつね丼」
14/金	くり赤飯	牛乳▲	鶏肉の香りあげ 小松菜のコーンあえ 手まりふのすまし汁 お祝いデザート	牛乳▲ 鶏肉 とうふ	赤飯 くり 油 でんぶん こめこ 手まりふ ケーキ	こまつな キャベツ コーン しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	724 29.7	卒業お祝い献立
18/火	食パン	牛乳▲	だいたい入りミートローフ● フルーツあえ ポテトスープ ブラック&ホワイト▲	牛乳▲ 豚肉 たまご● だいず ベーコン	パン パンこ さとう じゃがいも ブラック&ホワイト▲	たまねぎ りんご パイン みかん もも バナナ しめじ にんじん パセリ	703 26.5	
19/水	ごはん	牛乳▲	ひよこ豆のあげがらめ ほうれん草のごまみそあえ▽ だんご汁	牛乳▲ ひよこめ こうやどうふ 油あげ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう ごま▽ だんご	ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	680 22.3	
21/金	小ごはん	牛乳▲	ししゃものフライ● ブロッコリーサラダ ごもくラーメン アップルシャーベット	牛乳▲ ししゃもフライ● 豚肉	ごはん 油 さとう 中華めん	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ りんご	625 20.9	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

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、ごま・ごま油▽、魚●、バナナ△、しいたけ・いわしはアレルギーの可能性があります。

【今月の地場産食材】 さといも・生しいたけ

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」のレシピも参考にしてください。



中学年基準 650kcal
24.0g