



# 5月よていこんだてひょう

高岡市立高岡西部小学校

今月の栄養価(1食当たり)  
エネルギー:649kcal  
たんぱく質:25.4g 脂質:20.7g

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	木		むぎごはん	ハヤシライス■ とうふハンバーグ こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう※ ぎゅうにく とうふハンバーグ	むぎごはん じゃがいも ハヤシルー■ あぶら	たまねぎ にんにく しめじ にんじん こまつな もやし コーン
7	火		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■	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ワントン	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ しめじ ねぎ
8	水		しよくパン※	とりにくのかおりあげ かいそうサラダ◇ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう※ とりにく わかめ かんでん	しよくパン でんぷん あぶら ごま◇ ゼリー さとう	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん パイン みかん バナナ もも
9	木	地場産品 献立	ごはん	さけのしおやき☆ ほうれんそうとえのきのごまみそ◇ すきやきに	ぎゅうにゅう※ さけ☆ みそ ぎゅうにく やきどうふ	ごはん ごま◇ さとう じゃがいも ふ	ほうれんそう きゃべつ えのき にんじん ねぎ
10	金		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ☆◇ こまつなときりほしだいこんのひたし だんごじる	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ☆ みそ あぶらあげ	ごはん ごま◇ さとう しらたまだんご	こまつな きゃべつ きりほしだいこん にんじん ごぼう ねぎ
13	月		こめこいりパン※	ココアまめ※ カラフルソーテ■ たんたんはるさめスープ■◇ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう※ だっしふんにゅう※ だいたず ベーコン■ ぶたひきにく■ みそ	こめこいりパン でんぷん さとう はるさめ ねりごま◇ あぶら	きゃべつ ピーマン にんじん きピーマン しょうが にんにく しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ りんご
14	火		ごはん	さばのホイルやき☆ ブロッコリーのマヨネーズあえ 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 マヨネーズ じゃがいも さとう	ブロッコリー コーン にんじん たけのこ
15	水		あげパン※	ウイナー■ ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう※ ウイナー■ だっしふんにゅう きなこ とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんじん
16	木		ごはん	とりにくのてりやき ちゅうかふうだいたずのうまに■ みそしる	ぎゅうにゅう※ とりにく ぶたにく■ だいたず あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン きゃべつ しめじ ねぎ
17	金	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 ヨーグルト※	ぎゅうにゅう※ ぶたにく■ とうふ わかめ ヨーグルト※	ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ
21	火		ごはん(すくなめ)	かにシューマイ☆●▼■ ほうれんそうのナムル◇ 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	ねぎ ほうれんそう もやし にんにく しょうが メンマ にんじん きゃべつ たまねぎ
22	水		2/3 コッペ パン※	コロッケ■ アスパラサラダ スープスパゲティ※■ ほしブルー	ぎゅうにゅう※ ベーコン■	コッペパン コロッケ■ あぶら さとう スパゲティ マーガリン	グリーンアスパラ きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ ブルー
23	木		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■ あおのり あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ごま◇ ゼリー	にんじん いんげん はくさい たまねぎ しめじ にんじん
24	金	郷土食 献立	ごはん	しろえびのほうせきあげ● かわりづけ みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう※ しろえび● だいたず こうやどうふ あおのり みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	きゅうり きゃべつ にんじん たくあん たまねぎ ねぎ
27	月		1/2 コッペ パン※	たまごのベーコンまき■ フルーツヨーグルトあえ※ ソフトめんのカレーソースかけ※■	ぎゅうにゅう※ たまごのベーコンまき■ ヨーグルト※ ぶたひきにく■	コッペパン ソフトめん あぶら カレールー※	バナナ レーズン マッシュルーム りんご パイン みかん もも しょうが にんじん たまねぎ
28	火		ごはん	ささみのからあげ しそあえ ぶたじる■ れいとうみかん	ぎゅうにゅう※ ささみ ぶたにく■ みそ	ごはん 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
29	水		しよく パン※	オムレツ フレンチサラダ ミネストローネ■ チョコレートクリーム※	ぎゅうにゅう※ オムレツ ベーコン■ だいたず	しよくパン あぶら さとう じゃがいも チョコレートクリーム※	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ セロリ いんげん
30	木		ごはん	ぶたにくのジャンロー■ さんしよくひたし◇ とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう※ ぶたにく■ たまご とうふ	ごはん さとう ごま◇ あぶら	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん ねぎ
31	金		ごはん	いわしのうめに☆ ビーフソテー こんさいじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう※ いわしのうめに☆ とりにく	ごはん ビーフン あぶら ゼリー	きゃべつ にんじん エリンギ ピーマン しょうが ごぼう だいこん ねぎ

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。アレルギー除去の参考にしてください。  
※乳、☆魚類、●えび、△いか、▼かに、○魚卵、■豚肉、◇ごま、◎納豆、◆やまいも、□マンゴー

- ・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。

お知らせ  
28日(火)・29日(水) 5年生は宿泊学習のため、給食はありません。