

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しばひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじ質
						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	ちから からだの調子をとのえるもの みどり	
1	金	こども 子供の日 デザート	1/2コッパン		厚焼き卵 ・子供の日ゼリー ・ブロッコリーサラダ ・ソフト麺の肉味噌かけ	牛乳 厚焼き卵 豚肉 赤味噌 大豆	1/2コッパン ソフト麺 白ごま 砂糖 ごま油 でんぶん マヨネーズ サラダ油 ゼリー	ブロッコリー きゃべつ 人参 ねぎ 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子	729 kcal 29.4 g 24.9 g
7	木	うんどうかい 運動会 たんけけんどう 団結弁当	おにぎり		鶏肉の香り揚げ ・塩もみ ・ピーマンソテー ・とうもろこし ・ブチマト ・ピーチシャーベット	牛乳 鶏肉 豚肉	おにぎり でんぶん 油 ビーフン サラダ油	生姜 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン ピーチシャーベット ブチマト	684 kcal 22.8 g 17.8 g
8	金		コッパン		いかのかりん揚げ ・ピーナッツあえ ・中華風豆腐汁	牛乳 いか 豆腐 豚肉 卵	コッパン でんぶん 油 粉ピーナッツ	きゃべつ きゅうり 白菜 人参 ねぎ 生姜	538 kcal 25.8 g 19.7 g
11	月		ごはん		・ししゃもフリッター ・青菜のごまあえ ・なめこ汁 ・冷凍みかん	牛乳 ししゃも 絹ごし豆腐 味噌 煮干し	ごはん 油 砂糖 白ごま	もやし ★小松菜 人参 白菜 なめこ ねぎ 冷凍みかん	627 kcal 21.5 g 20.6 g
12	火		カレーライス		・コロケ ・青菜と切り干し大根の漬 ・甘夏柑	牛乳 豚肉 チーズ	むぎ 麦ごはん じゃが芋 サラダ油 コロケ 油 白ごま	玉ねぎ 人参 ★ほうれん草 きゃべつ 切り干し大根 甘夏柑	718 kcal 20.1 g 23.2 g
13	水		食パン		・ポークケチャップ ・焼きポテト ・フルーツポンチ ・ピーナッツクリーム	牛乳 豚肉 寒天	食パン サラダ油 ポテト ゼリー サイダー 砂糖 ピーナッツクリーム	玉ねぎ ビーマン みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ	709 kcal 22.8 g 23.9 g
14	木	ご当地 グルメ	ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・すき焼き煮	牛乳 ととまる 味噌 牛肉 豆腐 青のり粉	ごはん サラダ油 黒ごま 砂糖 じゃが芋 すき焼き麩	★ほうれん草 えのきたけ きゃべつ 人参 こんにゃく 白菜 ねぎ	620 kcal 25.9 g 16.8 g
15	金	高岡食 19井 の日	高岡産野菜の ジャージャー丼		・鮭のオイネーズ焼き ・すまし汁 ・ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 赤味噌 鮭 絹ごし豆腐 出し昆布 花かつお	ごはん 砂糖 ごま油 でんぶん 白ごま マヨネーズ サラダ油 ぶどうゼリー	にんにく 生姜 ★生椎茸 たまご たけ こ 玉ねぎ 竹の子 ★小松菜 白菜 ねぎ 人参	664 kcal 28.5 g 19.5 g
19	火	郷土食 献立	ごはん		・ふくらぎの生姜焼き ・茎わかめの金平 ・味噌汁	牛乳 ふくらぎ 茎わかめ ベーコン 油あげ みそ 煮干し	ごはん サラダ油 砂糖 しろ 白ごま じゃが芋	しょうが こんにゃく 人参 いんげん たら 玉ねぎ	669 kcal 26.3 g 25.2 g
20	水		2/3揚げパン		・ウィンナー ・ごまごまサラダ ・ワンタンスープ ・スティックバイン	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 荒挽ぎウィンナー 豚肉	2/3コッパン 油 粉アーモンド 砂糖 ワンタン しろ 白ごま 黒ごま	きゃべつ きゅうり 人参 もやし 干し椎茸 ねぎ スティックバイン コーン	605 kcal 22.0 g 30.0 g
21	木		ごはん		・笹かまぼこの石垣揚げ ・青菜のコーンあえ ・野菜の旨煮 ・納豆	牛乳 笹かまぼこ 卵 油あげ 鶏肉 昆布 うるめ削り 納豆	ごはん しろ 黒ごま じゃが芋 銀杏 砂糖 油 こむぎこ 小麦粉	★小松菜 きゃべつ コーン 人参 こんにゃく ごぼう ふぎ	647 kcal 27.8 g 18.4 g
22	金		食パン		・チリコンカン ・ポイルキャベツ ・かきたまスープ ・干しプルーン	牛乳 豚肉 金時豆 卵	食パン でんぶん	たまご 玉ねぎ ビーマン トマト にんにく きゃべつ えのきたけ 人参 ほんしめじ 干しプルーン	640 kcal 26.1 g 17.3 g
25	月		ごはん		・がんもの含め煮 ・野菜のごま酢あえ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・グレープフルーツ	牛乳 がんもどき みそ 豚肉	ごはん 砂糖 しろ じゃが芋 でんぶん	もやし きゃべつ 人参 たまご こんにゃく いんげん グレープフルーツ	634 kcal 21.3 g 17.0 g
26	火	郷土食 献立	ごはん		・白えびの宝石揚げ ・ゆかりあえ ・にゅうめん ・とろろ昆布	牛乳 平田えび 大豆 油揚げ 高野豆腐 青のり とろろ昆布 焼きかまぼこ うるめ削り	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖 そうめん	きゃべつ きゅうり 人参 たまご 玉ねぎ ねぎ	633 kcal 22.8 g 19.1 g
27	水		コッパン		・タンダーチキン ・水菜サラダ ・コーンチャウダー	牛乳 若鶏肉 ヨーグルト ベーコン	コッパン サラダ油 砂糖 じゃが芋 マーガリン 小麦粉	みずな 水菜 もやし きゅうり クリームコーン ホールコーン たまご 玉ねぎ 人参 パセリ	610 kcal 27.1 g 22.0 g
28	木		ごはん		・鯖の立田揚げ ・小松菜のオイスター炒め ・団子汁	牛乳 さば ベーコン みそ 煮干し	ごはん でんぶん 油 サラダ油 白玉団子	しょうが 生姜 まいたけ ★小松菜 たけのこ ほういし 人参 竹の子 白菜 ごぼう 人参 ねぎ	661 kcal 25.9 g 21.6 g
29	金		米粉入りパン		・チーズエッグ ・ヨーグルトあえ ・カレーポトフ	牛乳 卵 チーズ ヨーグルト ベーコン 白手巾	こめこい 米粉入りパン マカロニ じゃが芋	りんご缶 パナナ みかん缶 もも缶 バイン缶 レーズン たまご 玉ねぎ 人参 ほんしめじ セロリ	642 kcal 22.5 g 19.8 g

※献立は都合により変更することがあります。

★今月の地場産野菜
・はつれん早 (下関・佐野)
・小松菜 (下関・佐野)
・生しいたけ (田吉)

高岡産野菜は、
安心・安全・新鮮です！

高岡食19井



高岡市の学校給食では、毎月食育の日である19日前後に、『高岡食19井の日』として地元高岡産の食材を使った井献立を実施しています。今月は、「高岡野菜のジャージャー丼」を予定しています。毎月の高岡食19井を通して、地産地消高岡の食材に興味をもってほしいと思います。

運動会団結ランチ

5月7日(木)に、運動会の各団に別れて弁当給食を食べます。みんなの大好きな《おにぎりと唐揚げ入り弁当》です。仲間とおいしいお弁当を食べて、各団の結束をいっそう深めましょう！