5月予定献立表

令和7年度 高岡市立南星中学校

										市立南星	
				献立名	食品名						栄養価
日	曜	行事食	主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる) 緑(おもに体の調子を整える) 黄(おもにエネルギーにな					ギーになる)) E:エネルギー
					1群	2 群	3群	4 群	5 群	6群	P:たんぱくst
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
				豚肉とレバーのケチャップがらめ	豚肉 レバー 大豆	牛乳		生姜	米 でんぷん上新粉	油	E 880 kg
	金		ごはん	ブロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー	コーン	砂糖		P 31.5
				ビーフンスープ	ベーコン		人参	白菜 玉ねぎ	ビーフン		F 28.5
				がんもの含め煮	l.	牛乳	/ \>	Tak Time	米 砂糖	<u>: </u>	E 777 kg
	水		ごはん		<i>37</i> 00Ce	1 10		스共 ##	/\ 10 na		P 27.9
	小		CUN	白菜の昆布漬け	sid ch			白菜 胡瓜	18 481 . 4		
				野菜の旨煮 ピーチシャーベット	鶏肉		人参	たけのこ ふき ピーチシャーベット			F 19.7
			揚げ	ウインナー		牛乳			パン 砂糖	油	E 810 k
8	木		パン	パインサラダ	きな粉	脱脂粉乳		キャベツ 胡瓜 パイン			P 30.7
				ミネストローネ	鶏肉 大豆		トマト 人参	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		F 37.9
				ふくらぎのごまだれかけ	ふくらぎ	牛乳			米 でんぷん上新粉	ごま	E 893 k
9	金		ごはん	小松菜と切干大根の浸し			小松菜	キャベツ 切干大根	砂糖	油	P 30.2
				豚汁	豚肉 味噌		人参	大根 ごぼう こんにゃく	さつまいも		F 30.3
				ささみカツ	ささみ 卵	牛乳			米 小麦粉 パン粉	油	E 805 kg
12	月	3年生	ごはん	しそあえ				キャベツ 胡瓜			P 36.5
	, ,	修学旅行	_ 10.70	けんちん汁	豆腐		人参	大根 ごぼう ねぎ			F 22.3
		3年生				4 回		八似 にはり 似さ		ù-b	
10	٦.	3年王 修学旅行	A	ココア豆	大豆	牛乳	ブロッコリー	+*u	パン でんぷん 上新粉	川	E 798 ki
13		2年生	食パン	カラフルサラダ		脱脂粉乳		キャベツ コーン	砂糖		P 34.4
		終日校外学習	ļ	担々春雨スープ	豚ひき肉 味噌 豆板醤		青梗菜	生姜 にんにく 生椎茸	春雨	ごま	F 29.1
14 15		3年生		えびのチリソース煮		牛乳		生姜 にんにく 玉ねぎ	米 でんぷん 上新粉	油	E 784 k
	水	修学旅行	ごはん	茹で野菜			プロッコリー	コーン	じゃがいも		P 30.0
		18-1-W(1)		ワンタンスープ	豚肉	わかめ	人参	白菜 もやし	ワンタン		F 17.8
			1 /0 - 0	巣ごもり卵	卵	牛乳		キャベツ	パン	油	E 955 kg
	木		1/2コッペ	フルーツあえ				りんご バイン もも レーズン バナナ			P 36.0
			パン	 ソフト麺のカレーソースかけ	鶏ひき肉 大豆		人参	生姜 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺	カレールウ	F 25.6
				塩さば		牛乳			米		E 864 kg
16	余		ごはん	ほうれん草とえのきのごま味噌	味噌		ほうれん首	キャベツ えのきたけ	砂糖	ごま	P 38.1
19	312		21870	すき焼き煮	豚肉 豆腐			ねぎ こんにゃく	じゃがいも 麩		F 25.0
		たかおか				4 回					
			ごはん	高岡野菜のグリーン丼	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 でんぷん	こよ	E 753 kg
							ter > 1, 7 ++	- / /- /		N.L.	
	月		(丼)	焼きポテト				こんにゃく		油	
	月	献立の日	(丼)	焼きボテト 豆腐のすまし汁		わかめ		こんにゃく ねぎ	麩		F 18.1
	月					わかめ 牛乳		•	麩	油 油 小麦粉	F 18.1
20			米粉入り	豆腐のすまし汁				•	麩		F 18.1
20				豆腐のすまし汁	豚肉ベーコン		青梗菜	ねぎ	麩 米 米粉	油 小麦粉	F 18.1 E 885 k P 26.2
20			米粉入りパン	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め	豚肉ベーコン	牛乳	青梗菜	ねぎ キャベツ	数 米 米粉 砂糖	油 小麦粉	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1
	火		米粉入りパン減量	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	豚肉ベーコン	牛乳 寒天	青梗菜 赤ピーマン	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ	数 米 米粉 砂糖 ゼリー サイダー 米 小麦粉 でんぶん	油 小麦粉	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k
	火		米粉入りパン	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル	豚肉 ベーコン かに えび 卵	牛乳 寒天	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草	ねぎ キャベツ パイン もも バナナ コーン ねぎ キャベツ	数 米 米粉 砂糖 ゼリー サイダー 米 小麦粉 でんぶん	油 小麦粉	F 18.1 E 885 kg P 26.2 F 28.1 E 800 kg P 25.7 E
	火		米粉入りパン減量	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌	寒天牛乳	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参	ねぎ キャベツ パイン もも バナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン	装 米 米粉 砂糖 ゼリー サイダー 米 小麦粉 でんぷん 中華麺	油 小麦粉油	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1
21	火水水		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら	牛乳 寒天 牛乳 昆布	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら	ねぎ キャベツ パイン もも バナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸	装 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー * 小麦粉 でんぷん 中華麺 * 米粉 でんぷん	油 小麦粉油	F 18.1 ; E 885 ki P 26.2 ; F 28.1 ; E 800 ki P 25.7 ; F 16.1 ; E 808 ki
21	火水水		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんぴら	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら ベーコン	寒天牛乳	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら	ねぎ キャベツ パイン もも バナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン	装 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー ** 小麦粉 でんぶん 中華麺 ** 米粉 でんぷん 砂糖	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1
21	火水水		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんぴら かきたま汁 プルーベリーゼリー	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら ベーコン 卵 豆腐 味噌	牛乳 寒天 牛乳 昆布 くきわかめ	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら	ねぎ キャベツ パイン もも バナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸	装 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー ** 小麦粉 でんぷん 中華麺 ** 米粉 でんぷん 砂糖 でんぷん ゼリー	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3
221	火水木		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんぴら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ	豚肉 ベーコン かにえび卵 豚肉 味噌 たら ベーコン 卵 豆腐 味噌 いか	牛乳 寒天 牛乳 昆布	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ	装 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー ** 小麦粉 でんぶん 中華麺 ** 米粉 でんぷん 砂糖	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	E 885 kg P 26.2 g F 28.1 g E 800 kg P 25.7 g F 16.1 g E 808 kg P 28.1 g F 20.3 g E 891 kg
21	火水木		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め	豚肉 ベーコン かにえび卵 豚肉 味噌 たら ベーコン 卵 豆腐 味噌 いか ベーコン	牛乳 寒天 牛乳 昆布 くきわかめ 牛乳	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	数 米 米粉 砂糖 ゼリー サイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん ゼリー 米 でんぶん 上新粉	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9
21	火水木		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんぴら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ	豚肉 ベーコン かにえび卵 豚肉 味噌 たら ベーコン 卵 豆腐 味噌 いか ベーコン	牛乳 寒天 牛乳 昆布 くきわかめ	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ	装 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー ** 小麦粉 でんぷん 中華麺 ** 米粉 でんぷん 砂糖 でんぷん ゼリー	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	F 18.1 E 885 ks R 26.2 F 28.1 E 800 ks R 25.7 F 16.1 E 808 ks R 20.3 F 20.3 E 891 ks F 20.3 F 20.5 F 20
222	火水木金		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め	豚肉 ベーコン かにえび卵 豚肉 味噌 たら ベーコラ 原 味噌 いか ベーコン 調がず 味噌	牛乳 寒天 牛乳 昆布 くきわかめ 牛乳	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜 人参	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} ごま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5
222	火水木金		米粉入り パン 減量 ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	豚肉 ベーコン かにえび卵 豚肉 味噌 たら ベーコラ 原 味噌 いか ベーコン 調がず 味噌	牛乳 寒天 牛乳 よきわかめ キ乳 わかめ	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜 人参	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	表 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん ゼリー **でんぶん上新粉 じゃがいも 米砂糖	油 小麦粉 油 お好みソース ごま 油	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5
222	火水木金		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら ベリ 豆腐 味噌 いか ーコ 豆腐 味噌 豚肉	牛乳 寒天 牛乳 よきわかめ キ乳 わかめ	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜 人参	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく	表 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん ゼリー **でんぶん上新粉 じゃがいも 米砂糖	油 小麦粉 油 お好みソース ごま 油	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5
222	火水木金		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら コ 豆腐 味噌 いか ーコ 豆腐 味噌 いべ 出揚げ 味噌 油揚げ 味噌	牛乳 寒天 牛乳 カかめ 牛乳	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜 人参	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 えのきたけ	表 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん ゼリー **でんぶん上新粉 じゃがいも 米砂糖	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} 油 ま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7
22 22 23	火水木金月		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら コ 豆腐 味噌 いか ーコ 豆腐 味噌 いべ 出揚げ 味噌 油揚げ 味噌	牛乳 寒天 牛乳 よ 中乳 もずく	青梗菜 赤ピーマン ほうれん草 人参 にら 青梗菜 人参	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 えのきたけ	数 米 米粉 砂糖 ゼリー サイダー ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} 油 ま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3
22 22 23	火水木金月		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 味噌 たら コ 豆腐 味噌 いか ーコ 豆腐 味噌 いべ 出揚げ 味噌 油揚げ 味噌	牛乳 寒天 牛乳 よ 中乳 もずく	青梗菜 ほうれんを はうれんを にら 大参 にら 大参 大参 大参 大参 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ こんにゃく もやし 胡瓜 えのきたけ 大根 ねぎ みかん	 送 米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米粉 でんぶん 砂糖 でんぶん 上新粉 じゃがいも パンじゃがいも バン粉 	油 小麦粉 油 ^{お好みソース} 油 ま	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3
22 22 23	火水木金月		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン かに えび 卵 豚肉 かに えび 卵 た ベ 卵 か かっ コ 豆腐 かかっ コ ガ ボー 場 が 中 味噌 下 株 中 で は 場 が 中 内 が ボール	牛乳 寒牛 昆く 牛 わ牛 も 牛 乳 サイン	青梗菜 ほうれんを はうれんを にら 大参 にら 大参 大参 大参 大参 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ ブルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 えのきたけ 大根 ねぎ みかん	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 カダ ま 油 油 ご 油	F 18.1 E 885 ki R 26.2 F 28.1 E 800 ki R 25.7 F 16.1 E 808 ki R 20.3 F 20.3 E 891 ki R 29.5 E 790 ki F 29.5 E 790 ki R 29.5 F 21.7 E 843 ki R 27.3 F 28.8 F 26.2 F 28.8 F 26.2 F 26.2
21 22 23 26 27	火水木金月火		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き	豚肉 ベース で 卵 下 水 で 水 で 中 で で 水 で 中 で で か に えび 卵 か ない か か コ ン 水 で で 水 が か か コ ン 水 で 下 で 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	牛乳 寒牛 昆く 牛 わ牛 ・ サイン	青梗菜 ほうか はう参 にらを 様参 人 を薬マン	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ プルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべつ マッシュルーム	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 カダ ま 油 油 ご 油	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k
21 22 23 26 27	火水木金月火		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あえ	豚肉 つ ン が	牛 寒 牛 昆く 牛 わ 牛 も 牛 わ 外 め め め め め め か め め か り が 乳 が 引 め か り か り か り か り か り か り か り か り か り か	青梗菜 ほうおんし は多いに は参いに は多いで は多いで は多いで は多いで は多いで は多いで は多いで は多いで	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ が ねぎ ねぎ エねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ こんにゃく もやし は瓜 みかん きゃべつ マッシュルーム キャベツ 生姜	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 油 油 ご 油 コョネーズ	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k P 31.6
21 22 23 26 27	火水木金月火		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あえ わかめのスープ ヨーグルト	豚肉 つ ン が	牛寒果牛昆く牛わササカリ中のカーサカリサカリサカリサカリナカリナカリカルカー	青梗菜 スプログラ は 大人 人 を で で で で で で で で で で で で で で で で で	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜 メンマ 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべつ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやし たけのこ 椎茸	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 カソース 油 コネーズ 油 コネーズ	F 18.1 E 885 P 26.2 F 28.1 E 800 P 25.7 F 16.1 E 808 P 28.1 F 20.3 E 891 P 34.9 F 29.5 E 790 P 32.5 F 21.7 E 843 P 27.3 F 28.8 E 750 P 31.6 F 22.3
21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あえ わかめのスープ ヨーグルト オムレツ	豚肉 つ ン が	牛 寒 牛 昆く 牛 わ 牛 も 牛 わ 外 め め め め め め か め め か り が 乳 が 引 め か り か り か り か り か り か り か り か り か り か	青梗菜 マン 草 は人 人 人 春 人 人 水 ピ 人 小 人 小 人 か 参 菜 マン 章 な	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし プルーン 玉ねぎ ねぎ エねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ と生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべつ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやし たけのこ 椎茸	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 カソース 油 コネーズ 油 コネーズ	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k P 31.6 F 22.3 E 798 k
21 22 23 26 27	火 水 木 金 月 火 水		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜めのスープ ヨーグルト オムレツ ブロッコリーサラダ	豚肉 つ ン が	牛寒果牛昆く牛わササカリ中のカーサカリサカリサカリサカリナカリナカリカルカー	青梗菜 マン 草 は人 人 人 春 人 人 水 ピ 人 小 人 小 人 か 参 菜 マン 章 な	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし パルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ねぎ たんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやしく マッシュルーム	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 小麦粉 油 カソース 油 コネーズ 油 コネーズ	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k P 31.6 F 22.3 E 798 k P 32.5
21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「どとまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のディナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あめのスープ ヨーグルト オムレツ ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	豚ペーカー	牛寒牛 昆く 牛 わ牛 も牛 牛わヨ牛 が乳 くりゅう アイ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	青梗菜 マン 草 は人 人 人 春 人 人 水 ピ 人 小 人 小 人 か 参 菜 マン 章 な	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし プルーン 玉ねぎ ねぎ エねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ と生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべつ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやし たけのこ 椎茸	************************************	油 油 カジ 油 油 in マ 油 油 ルウ	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k P 31.6 F 22.3 E 798 k P 25.2 F 21.4
21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん ごはん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「ととまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜めのスープ ヨーグルト オムレツ ブロッコリーサラダ	豚ペーカー	牛寒果牛昆く牛わササカリ中のカーサカリサカリサカリサカリナカリナカリカルカー	青梗菜 マン 草 は人 人 人 春 人 人 水 ピ 人 小 人 小 人 か 参 菜 マン 章 な	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし パルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ねぎ たんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやしく マッシュルーム	 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	油 油 カジ 油 油 in マ 油 油 ルウ	F 18.1 E 885 k P 26.2 F 28.1 E 800 k P 25.7 F 16.1 E 808 k P 28.1 F 20.3 E 891 k P 34.9 F 29.5 E 790 k P 32.5 F 21.7 E 843 k P 27.3 F 28.8 E 750 k P 31.6 F 22.3 E 798 k P 25.2 F 21.4
21 22 23 26 27 28	火 水 木 金 月 火 水 木		米粉入り パン 減量 ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん ではん ではん をごばん	豆腐のすまし汁 春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 干しプルーン 高岡流お好み焼き「どとまる」 くきわかめのきんびら かきたま汁 ブルーベリーゼリー いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁 豚肉としらたきのビリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 冷凍みかん コロッケ 水菜のディナポリタン 鰆の味噌マヨネーズ焼き 生姜あめのスープ ヨーグルト オムレツ ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	豚ペーカー	牛寒牛 昆く 牛 わ牛 も牛 牛わヨ牛 が乳 くりゅう アイ・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	青梗菜 マン 草 は人 人 人 春 人 人 水 ピ 人 小 人 小 人 か 参 菜 マン 章 な	ねぎ キャベツ パイン もも パナナ コーン ねぎ キャベツ もやし パルーン コーン 椎茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ねぎ たんにく 生姜 こんにゃく もやし 胡瓜 みかん きゃべ マッシュルーム キャベツ 生姜 もやしく マッシュルーム	 送米 米粉 砂糖 ゼリーサイダー 米 小麦粉 でんぶん 中華麺 米 米 砂糖 でんぶん 上新粉 じゃがいもパン粉 みパゲティ 米 でんぶん 米 でんぶん 米 でんぶん 米 でんぶん 米 でんぶん 米 でんぶん 	油 油 カジ 油 油 in マ 油 油 ルウ	F 18.1 E 885 kg P 26.2 F 28.1 E 800 kg P 25.7 F 16.1 E 808 kg P 28.1 F 20.3 E 891 kg P 34.9 F 29.5 E 790 kg P 32.5 F 21.7 E 843 kg P 27.3 F 27.3

^{*} 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります (・1日(木)高岡の歴史文化に親しむ日 ・13日(火)終日校外学習のため2年生給食なし ・12日(月)~14日(水)修学旅行のため3年生給食なし