



5月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	「高岡御車山祭」が開催！ 全国で5つしかない 国の重要有形・無形民俗文化財で、 ユネスコの無形文化遺産です。 高岡の歴史文化に親しむ日 学校は休業日。 高岡市の歴史文化資産に触れ、 ふるさとの魅力を実感し、郷土を 愛する心を育むための日です。									
2	金	減量ごはん 干しブルーン 地場産品献立	牛乳▲	かにシュマイ●■ ほうれん草のナムル 五目みそラーメン	かにシュマイ●■ 豚肉 赤みそ みそ	牛乳▲	ほうれん草 人参	もやし にんにく 生姜 メンマ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ コーン 干しブルーン	ごはん 干し中華麺	ごま油 油	E: 800 kcal P: 25.7 g F: 16.1 g
5	月	こどもの日									
6	火	振替休日									
7	水	ごはん 冷凍ピーチ	牛乳▲	がんもの含め煮 白菜の即席漬け 野菜の旨煮	がんもどき 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参	白菜 胡瓜 たけのこ ふき 冷凍ピーチ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく		E: 777 kcal P: 27.9 g F: 17.9 g
8	木	ごはん	牛乳▲	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 コーン 白菜 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 ビーフン	油 ごま油	E: 880 kcal P: 31.5 g F: 28.5 g
9	金	コッペパン▲	牛乳▲	春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	春巻き ベーコン	牛乳▲	青梗菜 赤パプリカ	きゃべつ パナナ バイン・もも缶	コッペパン▲ 寒天 カクテルゼリー 砂糖 サイダー	油	E: 885 kcal P: 26.2 g F: 28.1 g
12	月	ごはん	牛乳▲	ささみカツ● しそ和え けんちん汁	ささみ 卵● 木綿豆腐	牛乳▲ うるめ削り	赤しそ粉 人参	きゃべつ 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉	油	E: 805 kcal P: 36.5 g F: 22.3 g
13	火	ごはん	牛乳▲	福来魚のごまだれがけ 小松菜と切干大根のひたし 豚汁	福来魚 豚肉 みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 大根 ごぼう	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 白ごま	E: 893 kcal P: 30.2 g F: 30.3 g
14	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	巣ごもり卵● フルーツ和え ソフト麺のカレーソースがけ▲	卵● 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参	きゃべつ レーズン パナナ りんご・バイン・もも缶 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ ソフト麺 砂糖	油 カレールウ▲	E: 955 kcal P: 36.0 g F: 25.6 g
15	木	ごはん	牛乳▲	えびのチリソース煮■ 茹で野菜 ワンタンスープ	えび■ 豚肉	牛乳▲ わかめ	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 白菜 もやし	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油	E: 784 kcal P: 30.0 g F: 17.8 g
16	金	線替休業									
19	月	ごはん 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 くし形ポテト てまり麩	ごま油 白ごま 油	E: 753 kcal P: 29.5 g F: 18.1 g
20	火	ごはん ブルーベリーゼリー	牛乳▲	高岡流お好み焼き「ととまる」 荳わかめの金平 かきたま汁●	にこにこととまる ベーコン 卵● 絹豆腐 みそ	牛乳▲ 青のり粉 荳わかめ うるめ削り	人参	玉ねぎ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	油 白ごま	E: 808 kcal P: 28.1 g F: 20.3 g
21	水	ごはん	牛乳▲	鯖の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮	鯖 みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく すき焼き麩	黒ごま	E: 880 kcal P: 39.5 g F: 26.4 g
22	木	ごはん	牛乳▲	いかのかりん揚げ■ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	いか■ ベーコン 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	青梗菜 人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 じゃが芋	油	E: 891 kcal P: 34.9 g F: 29.5 g
23	金	きなこ揚げパン▲	牛乳▲	ウインナー バインサラダ ミネストローネ	きな粉 ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 トマト	きゃべつ 胡瓜 バイン缶 玉ねぎ しめじ	2/3コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋	油	E: 810 kcal P: 30.7 g F: 37.9 g
26	月	ごはん 冷凍みかん	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ひたし もずくのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ もずく 煮干し	人参	にんにく 生姜 もやし 胡瓜 えのきたけ 大根 ねぎ 冷凍みかん	ごはん しらたき 砂糖	油 白ごま	E: 790 kcal P: 32.5 g F: 21.7 g
27	火	ごはん	牛乳▲	揚げがらめ 変わり漬け 団子汁	大豆 高野豆腐 油揚げ	牛乳▲ 青のり粉 うるめ削り	人参	胡瓜 きゃべつ たくあん ごぼう 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子	油	E: 815 kcal P: 27.4 g F: 22.2 g
28	水	ごはん ヨーグルト▲	牛乳▲	鯖の竜田揚げ 生姜和え わかめスープ	鯖 豚肉	牛乳▲ わかめ ヨーグルト▲	小松菜 人参	生姜 きゃべつ もやし たけのこ 干し椎茸	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油 ごま油	E: 750 kcal P: 31.6 g F: 22.3 g
29	木	麦ごはん	牛乳▲	富山県コロッケ ブロッコリーサラダ きのこのハヤシライス	富山県コロッケ 豚肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	胡瓜 にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん 麦 砂糖 じゃが芋	油 ハヤシルウ	E: 858 kcal P: 23.3 g F: 24.4 g
30	金	2/3コッペパン▲	牛乳▲	ココア豆▲ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	大豆 ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	水菜 人参 ピーマン	きゃべつ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	2/3コッペパン▲ 砂糖 でん粉 上新粉 ココア▲ スパゲティ	油	E: 892 kcal P: 35.1 g F: 30.1 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■