



令和7年3月 予定献立表



高岡市立五位小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
3	月		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 春雨スープ ひなゼリー ブラック&ホワイト	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	食パン 油 ごま 砂糖 春雨 ゼリー ブラック&ホワイト	ブロッコリー 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 生姜 人参 たけのこ 白菜 干し椎茸	619 25.0 23.4
4	火	春色ちらし献立	ちらし寿司	牛乳	えびフライ 小松菜としめじの浸し 味噌かきたま汁 米粉の桃タルト	牛乳 油揚げ えびフライ 卵 豆腐 味噌	すし飯 砂糖 油 でんぷん タルト	干し椎茸 人参 たけのこ 枝豆 小松菜 きゃべつ しめじ 玉ねぎ ねぎ	668 25.8 19.6
5	水	卒業ランチ	黒糖 コッペパン	牛乳	ペンネのミートソース フライドポテト きゃべつのスープ ミルクココア	牛乳 豚肉 ベーコン	黒糖コッペパン 油 砂糖 マカロニ ポテト ミルメーク	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト きゃべつ 人参 しめじ	642 23.7 24.4
6	木		ご飯	牛乳	鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが アップルシャーベット	牛乳 鯖のホイル焼き ひじき 大豆 油揚げ 牛肉	ご飯 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 枝豆 玉ねぎ りんご	726 30.4 24.0
7	金		ご飯	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のごま味噌和え 団子汁 いちご	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ	ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 ごま 団子 こんにゃく	ほうれん草 きゃべつ えのき 大根 人参 ねぎ いちご	680 22.3 20.9
10	月		揚げパン	牛乳	荒挽きウインナー ドレッシングサラダ ワンタンスープ みかんクレープ	牛乳 脱脂粉乳 ウインナー わかめ 豚肉 きなこ	コッペパン 油 砂糖 ごま ワンタン クレープ	きゃべつ 胡瓜 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	612 24.5 32.8
11	火		わかめご飯	牛乳	がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁 清見みかん	牛乳 がんもどき 昆布 味噌	わかめご飯 砂糖 さつまいも	かぶ 胡瓜 人参 大根 白菜 ねぎ みかん	612 21.3 16.1
12	水		麦ごはん	牛乳	卵のベーコン巻き カミカミナムル カレー ピーチシャーベット	牛乳 卵のベーコン巻き 牛肉	ご飯 麦 ごま油 ごま油 じゃがいも	切り干し大根 人参 小松菜 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 桃	635 22.6 19.5
13	木	郷土食献立 (煮しめ)	ご飯	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 即席漬け 煮しめ いちご	牛乳 鮭 厚揚げ	ご飯 マヨネーズ 里芋 こんにゃく 砂糖	白菜 人参 胡瓜 大根 人参 たけのこ いちご	597 26.1 17.7
14	金	卒業お祝い献立	栗赤飯	牛乳	鶏肉の香り揚げ 小松菜のコーン和え 手まり麩のすまし汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 豆腐	赤飯 栗 でんぷん 上新粉 油 麩 ケーキ	生姜 こまつな きゃべつ コーン 玉ねぎ ねぎ えのき	724 29.7 21.2
17	月	卒業式							
18	火	たかおか 食19并献立	ご飯	牛乳	春待ちきつね丼 小籠包 じゃがいもとわかめの味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 小籠包 わかめ 味噌	ご飯 砂糖 麩 でんぷん じゃがいも ゼリー	たまご 人参 ねぎ 生椎茸	691 24.4 18.6
19	水		食パン	牛乳	大豆入りミートローフ フルーツ和え ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	たまご りんご パイン みかん 桃 バナナ 人参 しめじ パセリ	688 27.9 22.4
20	木	春分の日							
21	金		減量ご飯	牛乳	ししゃものフライ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン	牛乳 ししゃもフライ 豚肉	ご飯 油 砂糖 中華麺	ブロッコリー 胡瓜 コーン 人参 たまご きゃべつ ねぎ	592 20.8 17.3

*献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵…卵 牛乳…乳 山芋…山 生パイン…パ ナッツ類…ナ くるみ…く えび…え かに…か たこ…た