



れ い わ ね ん が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う
令和7年5月 予定献立表



高岡市立五位小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	あか しよくひん 赤の食品 ち にく ほね 血や肉、骨になる	き しよくひん 黄の食品 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり しよくひん 緑の食品 からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ 脂質(g)
2	金		ごはん 	牛乳 	ぶたにく 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	ぎゅうにゅうぶたにく レバー だいず 牛乳 豚肉 レバー 大豆 ベーコン	ごはん でんぷん 上新粉 油 さとう 砂糖 ビーフン ごま油	しょうが 生姜 ブロッコリー 人参 コーン はくさい たま 白菜 玉ねぎ	651 24.3 20.8
7	水		1/2 コッペパン	牛乳 	す 巣ごもり卵 ㊦ フルーツ和え ソフト麺のカレーソースかけ ㊦	ぎゅうにゅうたまごとりにく だいず 牛乳 卵 鶏肉 大豆	コッペパン ソフト麺 油	きゃべつ りんご パイン 桃 レーズン バナナ 生姜 たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	708 28.3 22.0
8	木		ごはん 	牛乳 	ささみカツ ㊦ しそ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ささみ たまごとうふ 牛乳 ささみ 卵 豆腐	ごはん こむ ぎ こ パン粉 油	きゃべつ きゅうり だいこん 人参 ごぼう ねぎ	631 30.3 18.9
9	金	じ ば さんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれん草)	げんりょう はん 減量ごはん	牛乳 	かにシューマイ ㊦㊦㊦ ほうれん草のナムル ごもくみ 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう かにシューマイ ぶたにく 牛乳 かにシューマイ 豚肉 あか み そ み そ 赤味噌 味噌	ごはん ごま油 中華麺 油	ほうれん草 もやし 人参 にんにく しょうが 生姜 メンマ きゃべつ たま 玉ねぎ ねぎ コーン	587 22.0 14.7
12	月		ごはん 	牛乳 	はる ま 春巻き カラフル和え たんたんはるさめ 担々春雨スープ	ぎゅうにゅうはるま ぶたにく み そ 牛乳 春巻き 豚肉 味噌	ごはん あぶら さとう はるさめ あぶら ご飯 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン コーン 生姜 にんにく なましいたけ ちんげんさい 青梗菜	602 17.1 20.8
13	火		ごはん 	牛乳 	がんもの含め煮 はくさい そくせきづ 白菜の即席漬け やさい うまに 野菜の旨煮 ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく 牛乳 がんもどき 鶏肉	ごはん さとう じゃがいも ご飯 砂糖 じゃがいも こんにやく	はくさい きゅうり 人参 たけのこ ふき 桃	615 22.8 15.7
14	水		こめ こ 米粉パン	牛乳 	ココア豆 ㊦ ちんげんさい 青梗菜とベーコンソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅうだいず だっしふんにゅうかんてん 牛乳 大豆 脱脂粉乳 寒天 ベーコン	こめ こ 米粉パン でんぷん 上新粉 油 さとう 砂糖 ゼリー サイダー	ちんげんさい 青梗菜 きゃべつ 赤ピーマン パイン もち 桃 バナナ	717 26.8 23.6
15	木		ごはん 	牛乳 	たかおかりゅう この や 高岡流お好み焼き「ととまる」 きき 茎わかめのきんぴら かきたま汁 ㊦ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ととまる くき 牛乳 ととまる 茎わかめ ベーコン 卵 豆腐 味噌 青のり	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま ご飯 油 こんにやく 砂糖 ごま でんぷん ゼリー	人参 たま 人参 玉ねぎ ねぎ	658 24.0 17.7
16	金		ごはん 	牛乳 	ふくらぎのごまだれかけ こまつな きりぼしだいこん ひた ぶたじる 小松菜と切干大根の浸し 豚汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ ぶたにく み そ 牛乳 ふくらぎ 豚肉 味噌	ごはん でんぷん 上新粉 油 ごま 砂糖 さつまいも こんにやく	こまつな 小松菜 きゃべつ きりぼしだいこん 人参 だいこん 大根 ごぼう	721 25.8 26.4
17	土	うんどうかい 運動会 たかおか しよく どんこんだて 食19并献立	ごはん 	牛乳 	たかおか やさい どん 高岡野菜のグリーン丼 や 焼きポテト とうふ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん あぶら しらたき さとう ご飯 ごま油 しらたき 砂糖 ごま でんぷん ポテト 油 麩	にんにく しょうが たま 人参 なましいたけ しょうが 生姜 玉ねぎ 人参 生椎茸 ほうれん草 ねぎ	584 23.8 15.7
20	火		ごはん 	牛乳 	いかのかりん揚げ やさいいた 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう いか べーこん あぶらあげ 牛乳 いか ベーコン 油揚げ わかめ 味噌	ごはん でんぷん 上新粉 油 ご飯 でんぷん 上新粉 油 じゃがいも	きゃべつ ちんげんさい たま 人参 青梗菜 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	673 26.9 23.4
21	水		あげパン	牛乳 	あら び 荒挽きウインナー パインサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう こ だっしふんにゅう 牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 鶏肉 大豆	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	きゃべつ きゅうり パイン たま 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	637 25.2 32.4
22	木		ごはん 	牛乳 	えびのチリソース煮 ㊦ 茹で野菜 ワントンスープ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく わかめ 牛乳 えび 豚肉 わかめ	ごはん でんぷん 上新粉 油 さとう 砂糖 じゃがいも ワンタン	しょうが 生姜 にんにく たま 玉ねぎ ブロッコリー コーン 白菜 人参 もやし	622 24.6 16.5
23	金		ごはん 	牛乳 	しお 塩さば ほうれん草とえのきのごま味噌和え すき焼き煮	ぎゅうにゅうしお 味噌 ぶたにく とうふ 牛乳 塩さば 味噌 豚肉 豆腐	ごはん ごま じゃがいも ご飯 ごま じゃがいも こんにやく 麩 砂糖	ほうれん草 きゃべつ えのき 人参 ねぎ	692 32.4 22.7
26	月		2/3 コッペパン	牛乳 	クロック みずな 水菜のドレッシングサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう べーこん 牛乳 ベーコン	コッペパン クロック あぶら さとう スパゲッティ 油 砂糖	みずな 水菜 きゃべつ コーン 人参 たま 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	660 21.8 25.0
27	火		ごはん 	牛乳 	ぶたにく しらたきのピリ辛炒め さんしよくひた 三色浸し みそしる 味噌汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ 牛乳 豚肉 もずく 油揚げ みそ 味噌	ごはん あぶら しらたき さとう ごま ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま	にんにく しょうが 生姜 もやし きゅうり 人参 えのき だいこん 大根 ねぎ みかん	622 26.9 18.7
28	水		ごはん 	牛乳 	さくら み そ 鰯の味噌マヨネーズ焼き ㊦ しょうが 生姜和え わかめスープ ヨーグルト ㊦	ぎゅうにゅうさくら み そ ぶたにく 牛乳 鰯 味噌 豚肉 わかめ ヨーグルト	ごはん マヨネーズ ごま油 ご飯 マヨネーズ ごま油	きゃべつ こまつな 人参 しょうが 人参 小松菜 人参 生姜 もやし たけのこ ぼ ししいたけ 干し椎茸	607 27.0 19.8
29	木		むぎ 麦ごはん	牛乳 	きのこハヤシライス オムレツ ㊦ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく 牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん むぎ あぶら さとう ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんにく たま 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー 胡瓜	613 20.9 18.4
30	金		ごはん 	牛乳 	あげがらめ か 変わり漬け だん ごじる 団子汁	ぎゅうにゅうだいず こうやどうふ あお 牛乳 大豆 高野豆腐 青のり あぶらあげ 油揚げ	ごはん でんぷん 上新粉 油 さとう 砂糖 団子	きゅうり 胡瓜 きゃべつ たくあん 人参 たま 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ	643 22.7 19.0

*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