



令和7年5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 からだのととのい 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しあわせ質(g)
2	金		ご飯 	牛乳 	ぶたにく豚肉とレバーのケチャップがらめ プロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 ベーコン	ご飯 でんぶん 上新粉油 砂糖 ピーフン ごま油	生姜 プロッコリー 人参 コーン 白菜 玉ねぎ	651 24.3 20.8
7	水		1/2コッペパン 	牛乳 	巣ごもり卵 団 フルーツ和え ソフト麺のカレーソースかけ 団	牛乳 卵 鶏肉 大豆	コッペパン ソフト麺油	きやべつりんご パイン 桃 レーズン バナナ 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	708 28.3 22.0
8	木		ご飯 	牛乳 	ささみカツ 団 しそ和え けんちん汁	牛乳 ささみ 卵 豆腐	ご飯 小麦粉 パン粉油	きやべつ 胡瓜 大根 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)	減量ご飯 	牛乳 	かにシューまい 団 ほうれん草のナムル 五目味噌ラーメン	牛乳 かにシューまい 豚肉 赤味噌 味噌	ご飯 ごま油 中華麺油	ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 メンマ きやべつ 玉ねぎ ねぎ コーン	587 22.0 14.7
12	月		ご飯 	牛乳 	春巻き カラフル和え 坦々春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 味噌	ご飯 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	きやべつ プロッコリー 赤ピーマン コーン 生姜 にんにく 生椎茸 青梗菜	602 17.1 20.8
13	火		ご飯 	牛乳 	がんもの含め煮 白菜の即席漬け 野菜の旨煮 ピーチシャーベット	牛乳 がんもどき 鶏肉	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白菜 胡瓜 人参 たけのこ ふき 桃	615 22.8 15.7
14	水		米粉パン 	牛乳 	ココア豆 乳 青梗菜とベーコンソテー フルーツポンチ	牛乳 大豆 脱脂粉乳 寒天 ベーコン	こめこ 米粉パン でんぶん 上新粉油 砂糖 ゼリー サイダー	青梗菜 きやべつ 赤ピーマン パイン 桃 バナナ	717 26.8 23.6
15	木		ご飯 	牛乳 	たかおかゆう この 高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら かきたま汁 团 ブルーベリーゼリー	牛乳 ととまる 茎わかめ ベーコン 卵 豆腐 味噌 青のり	ご飯 油 こんにゃく 砂糖 ごま でんぶん ゼリー	人参 玉ねぎ ねぎ	658 24.0 17.7
16	金		ご飯 	牛乳 	ふくらぎのごまだれかけ 小松菜と切干大根の浸し	牛乳 ふくらぎ 豚肉 味噌	ご飯 でんぶん 上新粉油 ごま 砂糖 さつまいも こんにゃく	小松菜 きやべつ 切干大根 人参 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 食19井献立	ご飯 	牛乳 	たかおか やさい 高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	ご飯 ごま油 しらたき 砂糖 ごま でんぶん ポテト油 麦	生姜 玉ねぎ 人参 生椎茸 ほうれん草 ねぎ	584 23.8 15.7
20	火		ご飯 	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	牛乳 いか ベーコン 油揚げ わかめ 味噌	ご飯 でんぶん 上新粉油 じゃがいも	青梗菜 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ	673 26.9 23.4
21	水		揚げパン 	牛乳 	荒挽きウインナー パインサラダ ミネストローネ	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	胡瓜 パイン 玉ねぎ 人参 しめじ トマト	637 25.2 32.4
22	木		ご飯 	牛乳 	えびのチリソース煮 団 ゆで野菜 ワンタンスープ	牛乳 えび 豚肉 わかめ	ご飯 でんぶん 上新粉油 砂糖 じゃがいも ワンタン	生姜 にんにく 玉ねぎ プロッコリー コーン 白菜 人参 もやし	622 24.6 16.5
23	金		ご飯 	牛乳 	塩さば ほうれん草とえのきのごま味噌和え すき焼き煮	牛乳 塩さば 味噌 豚肉 豆腐	ご飯 ごま じゃがいも こんにゃく 麦 砂糖	ほうれん草 きやべつ えのき 人参 ねぎ	692 32.4 22.7
26	月		2/3コッペパン 	牛乳 	コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲッティナポリタン	牛乳 ベーコン	コッペパン コロッケ 油 砂糖 スパゲッティ	水菜 きやべつ コーン 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	660 21.8 25.0
27	火		ご飯 	牛乳 	ぶたにく豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色浸し もずくの味噌汁 れいとう冷凍みかん	牛乳 豚肉 もずく 油揚げ 味噌	ご飯 油 しらたき 砂糖 ごま	生姜 もやし 胡瓜 人参 えのき 大根 ねぎ みかん	622 26.9 18.7
28	水		ご飯 	牛乳 	鰯の味噌マヨネーズ焼き 団 生姜和え わかめスープ ヨーグルト 乳	牛乳 鰯 味噌 豚肉 わかめ ヨーグルト	ご飯 マヨネーズ ごま油	小松菜 人参 生姜 もやし たけのこ 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 团 プロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム プロッコリー 胡瓜	613 20.9 18.4
30	金		ご飯 	牛乳 	あ揚げがらめ 変わり漬け だんごじる 団子汁	牛乳 大豆 高野豆腐 青のり あぶらあ油揚げ	ご飯 でんぶん 上新粉油 砂糖 团子	胡瓜 きやべつ たくあん 人参 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…ク えび…え かに…か たこ…た