



令和8年3月 予定献立表



高岡市立五位小学校

日曜日	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 熱やガのもとになる	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)	
2	月		コッペパン	牛乳	鶏肉の照り焼き コーンポテト わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	コッペパン じゃがいも マーガリン	生姜 コーン 人参 玉ねぎ ねぎ	621 28.2 19.7	
3	火	ひなまつり献立	ちらし寿司	牛乳	えびフライ 小松菜としめじの浸し かきたま汁 ひなゼリー	牛乳 油揚げ えびフライ たまご 卵	すし飯 砂糖 油 麩 でんぷん ひなゼリー	干し椎茸 人参 たけのこ 枝豆 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	655 24.7 18.8	
4	水		揚げパン	牛乳	荒挽きウインナー 海藻サラダ ワンタンスープ	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 荒挽きウインナー わかめ 豚肉	コッペパン 油 砂糖 ごま ワンタン	キャベツ 胡瓜 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	625 26.0 33.5	
5	木		麦ご飯	牛乳	オムレツ ポークカレー カミカミナムル	牛乳 オムレツ 豚肉	ご飯 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	切干大根 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	627 21.5 19.0	
6	金		ご飯	牛乳	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 肉じゃが	牛乳 鯖 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	ご飯 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	枝豆 人参 玉ねぎ	744 35.0 25.8	
9	月		コッペパン	牛乳	パンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン 生姜	601 21.5 24.3	
10	火		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 コーン 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ	581 21.3 17.5	
11	水		食パン	牛乳	野菜のキッシュ ごまごまサラダ 春雨スープ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ 卵 豚肉	食パン 油 ごま 砂糖 春雨 ジャム	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜 人参 白菜 干し椎茸	595 25.6 23.6	
12	木	卒業お祝い献立	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 でんぷん 上新粉 油 麩 ケーキ	生姜 小松菜 キャベツ コーン えのき 玉ねぎ ねぎ	724 29.7 21.2	
13	金	卒業式								
16	月		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	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ りんご パイン みかん 桃 バナナ レーズン 玉ねぎ 人参	647 25.0 22.4	
17	火	郷土食献立	ご飯	牛乳	鯖のマヨネーズ焼き 即席漬け お煮しめ	牛乳 鯖 昆布 厚揚げ	ご飯 マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 砂糖	白菜 人参 胡瓜 大根 たけのこ	612 28.0 16.4	
18	水		ご飯	牛乳	がんもの含め煮 かぶの昆布漬け さつま汁	牛乳 がんも 昆布 味噌	ご飯 砂糖 さつまいも	かぶ 胡瓜 人参 白菜	590 20.8 16.0	
19	木	たかおか食19并献立	ご飯	牛乳	春待ちきつね丼 えびシューマイ わかめ味噌汁	牛乳 油揚げ えびシューマイ わかめ 味噌	ご飯 砂糖 麩 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ 生椎茸 ねぎ	631 24.2 18.5	
20	金	春分の日								
23	月	地場産品献立	コッペパン	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ ほうれん草のコーンあえ 野菜スープ	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 鶏肉	コッペパン でんぷん 上新粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	621 23.0 23.6	

*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 生パン…パン ナッツ類…ナ くるみ…く えび…え かに…か たこ…た