



行事	主食	献立名	おも しょうしょくひん 主な使用食品						17時 -
			あか しょうひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうひん からだ ちようし ととの 緑の食品：体の調子を整える		き しょうひん 黄の食品：エネルギーになる		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品	
3月	ごはん	かにシューマイ ハンサンスー マーボー豆腐 アップルシャーベットの	かにシューマイ ふたにく みそ きぬ豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーンしょうが ねぎ にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ アップルシャーベットの	ごはん はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	678 849
4月	しょくパン	タンドリーチキン アスパラソテー フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト かんでん	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	きゃべつ たまねぎ みかん もも パイン バナナ	しょくパン ゼリー サイダー さとう	あぶら	597 801
5月	地場産品 献立 ほうれんそう	ごはん ひよこまめのあげがらめ あおなのゆばあえ にくじゃが メロンゼリー	ひよこまめ こうや豆腐 ゆば ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	きゃべつ たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく ゼリー さとう でんぷん	あぶら	709 892
6月	6年生 給食なし	コッペパン あらびきウインナー コーンポテト やさいスープ とうにゅうプリン	ウインナー ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	コッペパン じゃがいも プリン	マーガリン	663 806
7月	かみかみ 献立	ごはん さけのおやき こんにゃくのきんぴら とうふときのみそしる ほしブルー	さけ ふたにく きぬ豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう なましいたけ えのきたけ なめこ ねぎ ブルー	ごはん こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	623 775
10月	ごはん	ふたにくしらたきのピリからいため こまつなともやしのひたし もすくと豆腐のみそしる れいとみかん	ふたにく きぬ豆腐 みそ	ぎゅうにゅう もすく	にら こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごはん しらたき さとう	ごまあぶら	599 771
11月	6年生 給食なし	コッペパン コーンエッグ かいそうサラダ こめシチュー チョコレートクリーム	たまご ベーコン しろてぼうまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ	にんじん パセリ	コーン きゃべつ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも こめ チョコレートクリーム	ごま マーガリン あぶら	707 883
12月	ごはん (すくなめ)	しおさば ひじきのいりに そうめんじる メロン	しおさば ふたにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	コーン たまねぎ ほししいたけ ねぎ メロン	ごはん そうめん こんにゃく さとう	あぶら	687 873
13月	ごはん	えびのチリソース ゆでやさい ちゅうかふうたまごスープ	えび ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	614 789
14月	ごはん	わかさぎのなんばんづけ あおなときりほしだいこんのひたし すきやきに ぶどうゼリー	ぎゅうにく やき豆腐	ぎゅうにゅう わかさぎ	ほうれんそう にんじん	きゃべつ きりほしだいこん ねぎ	ごはん じゃがいも しらたき 豆腐 ゼリー さとう でんぷん	あぶら	680 865
17月	高岡 食19并 献立	かきあげ どん (かきあげ) きゅうりときゃべつのおもみ きのこのすましじる あおりんごゼリー	だいす きぬ豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり しめじ なましいたけ ねぎ	ごはん ゼリー ごむぎこ さとう 豆腐 でんぷん	あぶら	632 797
18月	2/3 コッペパン	オムレツ ブロッコリーサラダ フチトマト やさそば チーズ◆	オムレツ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ あおりの	ブロッコリー フチトマト にんじん	きゅうり コーン たまねぎ きゃべつ	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	600 773
19月	ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら ふたじる あじつけこざかな◆	がんもどき ふたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ あじつけこざかな	にんじん いんげん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん こんにゃく さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	623 809
20月	こめこいり パン	わかどりにくのこうみやき フルーツあえ ミネストローネ ヨーグルト	とりにく ベーコン しろてぼうまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト いんげん	ねぎ しょうが たまねぎ しめじセロリりんごパイン みかん もも レズンバナナ	こめこいりパン じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら オリーブオイル	665 866
21月	郷土食 献立 ふときゅうりじる	ごはん あかうおのたれかけ ほうれんそうとえのきのごまみそ ふときゅうりじる ビーチシャーベットの	あかうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが きゃべつ えのきたけ ふときゅうり たまねぎ ビーチシャーベットの	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら	642 812
24月	ごはん	いわしのみぞれに ふたにくときりほしだいこんのエスニックいため だんごいりごまみそしる オレンジ	いわし ふたにく きぬ豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく きりほしだいこん エリンギ ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん しらたまだんご	ねりごま ごまあぶら	669 829
25月	しょくパン	たかおかげんきコロッケ やさいとベーコンのソテー トマトとレタスのスープ いちごジャム	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン トマト	きゃべつ たまねぎ レタス	しょくパン コロッケ ジャム でんぷん	あぶら	599 772
26月	むぎごはん	とうふハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー	とうふハンバーグ ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン	きゅうり コーン たまねぎ	むぎごはん さとう	あぶら	720 922
27月	ごはん (すくなめ)	フライぎょうざ やさいのナムル ごもくらーめん カスタードプリン◆	フライぎょうざ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし にんにく しょうが メンマ きゃべつ きくらげ ねぎ	ごはん ちゅうかめん プリン さとう	ごまあぶら あぶら	606 826
28月	ごはん	さわらのごまだれかけ にまめ だいこんのみそしる れいとみかん	さわら みそ きんとまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ れいとみかん	ごはん さとう でんぷん	ごま	706 889

※ 牛乳 (200ml)が毎日1本つきます。 ※後期課程のみの献立には◆をつけています。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。

