

# 5月予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
1	月		高岡の歴史文化に親しむ日
2	火	ごはん 牛 乳	鯖のホイル焼き 野菜の旨煮 小松菜のコーンあえ
8	月	ごはん 牛 乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ、人参) 荳わかめの金平 メロンゼリー
9	火	ごはん 牛 乳	えびのチリソース煮 坦々春雨スープ 茹で野菜 ヨーグルト
10	水	1/2コッパン 牛 乳	オムレツ ソフト麺のカレーソースかけ きゅうりとパインのサラダ
11	木	ごはん 牛 乳	ふくらぎのみりん焼き 味噌汁(豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ) 小松菜と切干大根の浸し カシューナッツ
12	金	食パン 牛 乳	豚肉と芋のねぎソースがらめ フルーツポンチ ドレッシングサラダ
15	月	ごはん 牛 乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 豆腐ハンバーグ
16	火	ごはん 牛 乳	かにシューマイ 五目ラーメン きゅうりのナムル 豆乳プリン
17	水	米粉入りパン 牛 乳	ココア豆 ワンタンスープ カラフルソテー アップルシャーベット
18	木	ごはん 牛 乳	鮭の塩焼き すき焼き煮 ほうれん草としめじのごまみそ 干しプルーン 地場産品献立
19	金	ごはん 牛 乳	高岡野菜のグリーン丼 豆腐のすまし汁 焼きポテト 冷凍みかん たかおか食19丼献立
22	月	ごはん 牛 乳	ささみカツ 豚汁 ゆかりあえ 青りんごゼリー
23	火	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー かきたま汁 ひじきサラダ ブルーベリーゼリー
24	水	食パン 牛 乳	若鶏肉の胡麻みそかけ ビーフンスープ さくさくサラダ チョコレートクリーム
25	木	ごはん 牛 乳	春巻き 味噌汁(白菜、油揚げ) 中華風大豆のうま煮
26	金	揚げパン 牛 乳	ウインナー ポテトスープ ビーフソテー
27	土	運動会	※各ご家庭で弁当の準備をお願いします
30	火	ごはん 牛 乳	白えびの宝石揚げ 団子汁 ほうれん草の浸し オレンジ 郷土食献立
31	水	食パン 牛 乳	高岡かぼちゃコロツケ ミネストローネ フルーツあえ いちごジャム

## 5月の平均栄養摂取量

エネルギー: 651kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.4g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

※都合により献立を変更することがあります。

