

# 5月予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
1	水	 <b>高岡の歴史文化に親しむ日</b>	
2	木	ごはん 牛 乳	えびのチリソース煮 ワントンスープ 茹で野菜
7	火	ごはん 牛 乳	鯖のホイル焼き 野菜の旨煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ
8	水	1/2コッペパン 牛 乳	変わり干草焼き ソフト麺のカレーソースかけ フルーツヨーグルトあえ
9	木	ごはん 牛 乳	鮭の塩焼き 白菜と揚げのみそ汁 茎わかめの金平 メロンゼリー
10	金	米粉入りパン 牛 乳	ココア豆 坦々春雨スープ カラフルソテー アップルシャーベット
13	月	ごはん 牛 乳	ささみカツ 豚汁 しそあえ ヨーグルト
14	火	高岡野菜のグリーン丼 牛 乳	焼きポテト 豆腐のすまし汁 冷凍みかん <b>たかおか食19丼献立</b>
15	水	ごはん 牛 乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 すき焼き煮 ほうれん草としめじのごまみそ <b>地場産品献立</b>
16	木	ごはん 牛 乳	豚肉と芋のねぎソースがらめ ビーフンスープ さくさくサラダ
17	金	食パン 牛 乳	鶏肉の香り揚げ フルーツポンチ 海藻サラダ チョコレートクリーム
20	月	減量ごはん 牛 乳	かにシューマイ 五目ラーメン ほうれん草のナムル 豆乳プリン
21	火	ごはん 牛 乳	ふくらぎのごまみそかけ 団子汁 小松菜と切干大根のひたし
22	水	食パン 牛 乳	オムレツ ミネストローネ パインサラダ いちごジャム
23	木	ごはん 牛 乳	豚肉のジャンロー 豆腐と卵のスープ 三色ひたし
24	金	揚げパン 牛 乳	ウインナー ポテトスープ ドレッシングサラダ ぶどうゼリー
25	土	 <b>うんどうかい</b> ※各ご家庭で弁当の準備をお願いします。	
28	火	ハヤシライス 牛 乳	豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンあえ
29	水	ごはん 牛 乳	しいらのマヨネーズ焼き 根菜汁 ビーフソテー ブルーベリーゼリー
30	木	ごはん 牛 乳	白えびの宝石揚げ じゃがいものみそ汁 変わり漬け <b>郷土食献立</b>
31	金	2/3コッペパン 牛 乳	コロッケ スープパゲッティ アスパラサラダ 干しプルーン

※都合により献立を変更することがあります。

5月の平均栄養摂取量 エネルギー:653kcal たんぱく質:26.2g 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)

