5月 こんだてひょう

戸出東部小学校

日	曜	主食	献立名	血や肉や骨になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品
2	金	コッペパン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	パン 米粉 かたくり粉 砂糖 油 ごま油 ビーフン	にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうが 白菜 玉ねぎ
7	水	コッペパン	えびのチリソース煮【え】 ゆで野菜 ワンタンスープ	牛乳 えび 豚肉 わかめ	パン かたくり粉 米粉 油 じゃがいも ワンタン	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし 白菜 もやし
8	木	ごはん	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 大豆 黒豆 鶏肉	ごはん 砂糖 じゃがいも ピーチシャーベット	にんじん 白菜 きゅうり こんにゃく たけのこ ふき
9	金	食パン	春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ベーコン 寒天	パン 春雨 小麦粉 油 カクテルゼリー サイダー	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ パプリカ パイナップル みかん もも
12	月	ごはん	ささみカツ しそ和え けんちん汁	牛乳 鶏ささみ肉 卵 木綿豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 油	にんじん キャベツ きゅうり しそ 大根 ごぼう ねぎ
13	火	ごはん	ふくらぎのごまだれかけ 小松菜と切干大根の浸し 豚汁	牛乳 ふくらぎ 豚肉	ごはん かたくり粉 米粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	にんじん 小松菜 キャベツ 切干大根 大根 こんにゃく ごぼう
14	水	1／2 コッペパン	巣ごもり卵【卵】 フルーツあえ ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 卵 鶏ひき肉 大豆	パン 油 ソフト麺	にんじん キャベツ りんご パイナップル もも レーズン バナナ しょうが 玉ねぎ マッシュルーム
15	木	減量 ごはん	かにシューマイ【卵・か・え】 地場産品献立（ほうれん草） ほうれん草のナムル 五目みそラーメン	牛乳 魚のすり身 かに えび 卵	ごはん 小麦粉 ごま油 油 中華麺	にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが メンマ ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし
16	金	ごはん	高岡野菜のグリーン丼 高岡産19丼（ほうれん草・椎茸） 焼きポテト 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも 油 麩	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 椎茸 しらたき ほうれん草 ねぎ
17	土	運動会（お弁当）				
19	月	繰替休業日				
20	火	ごはん	いかのかりん揚げ【い】 野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 いか ベーコン 油揚げ わかめ	ごはん かたくり粉 米粉 油 じゃがいも	にんじん キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ もやし ねぎ
21	水	米粉入り パン	ココア豆 カラフルサラダ 担々春雨スープ	牛乳 大豆 脱脂粉乳 豚ひき肉	パン かたくり粉 米粉 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	キャベツ ブロッコリー パプリカ とうもろこし しょうが にんにく 椎茸 チンゲンサイ
22	木	ごはん	高岡流お好み焼き「とどまる」 茎わかめのきんぴら かきたま汁【卵】 ブルーベリーゼリー	牛乳 魚のすり身 昆布 茎わかめ ベーコン 卵 絹ごし豆腐	ごはん 米粉 油 砂糖 ごま かたくり粉 ブルーベリーゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ニラ とうもろこし 椎茸 こんにゃく ねぎ
23	金	2／3 コッペパン	コロッケ 水菜のドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも 油 スパゲティ	にんじん 玉ねぎ 水菜 キャベツ とうもろこし ピーマン マッシュルーム
26	月	麦ごはん	オムレツ【卵】 ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	牛乳 豚肉 卵	ごはん 押し麦 油 じゃがいも 砂糖	にんじん にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー
27	火	ごはん	鰆のみそマヨネーズ焼き【卵】 生姜和え わかめのスープ ヨーグルト	牛乳 鰆 豚肉 わかめ ヨーグルト	ごはん マヨネーズ ごま油	にんじん キャベツ 小松菜 しょうが もやし たけのこ 干し椎茸
28	水	揚げパン	あらびきウインナー 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	パン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	にんじん キャベツ きゅうり パイナップル 玉ねぎ しめじ トマト
29	木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ひたし もずくのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 もずく 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま 油	にんじん にんにく しょうが しらたき もやし きゅうり えのき 大根 ねぎ みかん
30	金	ごはん	大豆の揚げがらめ 変わりづけ 団子汁	牛乳 大豆 高野豆腐 油揚げ	ごはん かたくり粉 米粉 油 砂糖 白玉団子	にんじん きゅうり キャベツ たくあん漬け ごぼう 玉ねぎ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

お知らせ

5月 1日(木):児童休業日
5月17日(土):運動会(弁当) 5月19日(月):振替休日
5月20日(火):6年生 高岡市連合運動会練習日(弁当)
5月29日(木):4年生 10才のファーストコンサート(弁当)

※下記の食品が含まれている場合は、献立名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、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】