

5月 献立表



令和6年度
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

| 日 曜 | 献立名 | | | | | 使用食品 | | |
|------|--------------|--------------|--|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | 牛乳 | 主食 | 普通食 | 後期食 | 中期食・中期移行食・初期食 | 赤 体をつくるもの | 緑 体の調子をよくするもの | 黄 熱や力になるもの |
| 1 水 | 高岡の歴史文化に親しむ日 | | | | | | | |
| 2 木 | | 食パン | 豚肉とじゃが芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ チョコクリーム | 食パン 豚肉とじゃが芋の生姜煮 キャベツサラダ ビーフンスープ チョコクリーム | パンがゆ 豚肉とじゃが芋の生姜煮 キャベツサラダ ビーフンスープ チョコクリーム | 牛乳 豚肉 | 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しいたけ 白菜 玉ねぎ | パン じゃが芋 油 米粉 片栗粉 砂糖 ビーフン ごま油 コーンフレーク チョコ |
| 3 金 | 憲法記念日 | | | | | | | |
| 4 土 | みどりの日 | | | | | | | |
| 5 日 | こどもの日 | | | | | | | |
| 6 月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 7 火 | | 1/2 コッペパン | 変わり千草焼き フルーツヨーグルト和え ソフト麺のカレーソースがけ | パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え スパゲッティのカレーソース煮 | パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え スパゲッティのカレーソース煮 | 牛乳 卵 ベーコン 大豆 豚肉 ヨーグルト | 玉ねぎ ビーマン りんご もも レーズン パナナ 生姜 人参 マッシュルーム | パン 砂糖 ソフト麺 スパゲッティ じゃが芋 油 |
| 8 水 | | ごはん | えびのチリソース煮 茹で野菜 ワンタンスープ | 軟飯 えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 ワンタンスープ | おかゆ えびシュウマイのチリソース煮 野菜のうま煮 ワンタンスープ | 牛乳 えび かに 卵 豚肉 | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ ねぎ | ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ワンタン |
| 9 木 | | 食パン | 鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ | 食パン 鶏肉の生姜煮 きゅうりサラダ フルーツポンチ | パンがゆ 鶏肉の生姜煮 きゅうりサラダ フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 わかめ | 生姜 キャベツ きゅうり 人参 パイン みかん もも パナナ 玉ねぎ | パン 生姜 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ゼリー じゃが芋 |
| 10 金 | | ごはん | ふくらぎのごまみそがけ 小松菜と切干大根のひたし しらたま麩のすまし汁 | 軟飯 ふくらぎのごまみそ煮 小松菜のひたし 豆腐のすまし汁 | おかゆ ふくらぎのごまみそ煮 小松菜のひたし 豆腐のすまし汁 | 牛乳 ふくらぎ 油揚げ 豆腐 みそ | 小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ | ごはん ごま 砂糖 麩 じゃが芋 |
| 11 土 | | | | | | | | |
| 12 日 | | | | | | | | |
| 13 月 | | ごはん | さばのホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜のうま煮 | 軟飯 さばのみそ煮 ブロッコリーのコーンとえ 野菜のうま煮 | おかゆ さばのみそ煮 ブロッコリーのコーンとえ 野菜のうま煮 | 牛乳 さば みそ 鶏肉 厚揚げ | ブロッコリー キャベツ コーン 人参 たけのこ | ごはん マヨネーズ じゃが芋 砂糖 |
| 14 火 | | 米粉入り パン | 豆腐ハンバーグ カラフルソテー 坦々春雨スープ アップルシャーベット | 米粉入りパン 煮こみ豆腐ハンバーグ カラフルソテー 坦々春雨スープ ピーチシャーベット | 米粉入りパンがゆ 煮こみ豆腐ハンバーグ カラフルソテー 坦々春雨スープ ピーチシャーベット | 牛乳 豆腐 鶏肉 おから ベーコン 豚肉 みそ | 玉ねぎ キャベツ 赤ビーマン ねぎ 生姜 黄ビーマン ビーマン たけのこ 人参 にんにく しいたけ 青梗菜 りんご もも | パン 米粉 油 春雨 ごま油 ごま |
| 15 水 | | ごはん | 高岡流お好み焼き「ととまる」 こんにゃくのきんぴら みそ汁 メロンゼリー | 軟飯 ととまる風 野菜のうま煮 みそ汁 メロンゼリー | おかゆ ととまる風 野菜のうま煮 みそ汁 メロンゼリー | 牛乳 すりみ 昆布 ベーコン 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 | 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 にら しいたけ ごぼう いんげん 白菜 しめじ メロン | ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃが芋 |
| 16 木 | | ごはん | 鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮 | 軟飯 鮭のうま煮 ほうれん草のごまみそ和え すき焼き煮 | おかゆ 鮭のうま煮 ほうれん草のごまみそ和え すき焼き煮 | 牛乳 鮭 みそ 牛肉 焼き豆腐 | ほうれん草 キャベツ えのき 人参 ねぎ 玉ねぎ | ごはん ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 麩 |
| 17 金 | | 高岡 食19丼 | 高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト | 軟飯 高岡野菜のグリーン煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト | おかゆ 高岡野菜のグリーン煮 ポテト煮 豆腐のすまし汁 ヨーグルト | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ | ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 麩 じゃが芋 しらたき |
| 18 土 | | | | | | | | |
| 19 日 | | | | | | | | |
| 20 月 | | ごはん | ささみカツ しそ和え 豚汁 冷凍みかん | 軟飯 ささみのうま煮 しそ和え 豚汁 オレンジ | おかゆ ささみカツ しそ和え 豚汁 オレンジジュース | 牛乳 ささみ 卵 豚肉 みそ | キャベツ きゅうり しそ 人参 大根 ねぎ みかん オレンジ | ごはん 小麦粉 卵 パン粉 油 こんにゃく さつまい |
| 21 火 | | 揚げパン | 鶏肉の照り焼き ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー | きなこパン 鶏肉のうま煮 ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー | きなこパンがゆ 鶏肉のうま煮 ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー | 牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン | 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 パセリ ぶどう | パン 油 砂糖 じゃが芋 |
| 22 水 | | ごはん | かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン | 軟飯 かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン | おかゆ かにシュウマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン | 牛乳 かに えび 卵 豚肉 豆乳 | 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ | ごはん ごま油 ごま 砂糖 中華めん 油 |
| 23 木 | | 食パン | ココア豆 水菜サラダ ミネストローネ | 食パン 大豆のココア煮 きゅうりサラダ ミネストローネ | パンがゆ 大豆のココア煮 きゅうりサラダ ミネストローネ | 牛乳 大豆 ベーコン | 水菜 きゅうり パイン 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん キャベツ | パン 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 |
| 24 金 | | ごはん | ししゃもの石垣揚げ 中華風大豆のうま煮 キャベツのみそ汁 | 軟飯 いわしの生姜煮 中華風大豆のうま煮 キャベツのみそ汁 | おかゆ いわしの生姜煮 中華風大豆のうま煮 キャベツのみそ汁 | 牛乳 ししゃも いわし 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ | 生姜 ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ビーマン キャベツ しめじ | ごはん 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 |
| 25 土 | 運動会 | | | | | | | |
| 26 日 | | | | | | | | |
| 27 月 | 繰替休業日 | | | | | | | |
| 28 火 | | 2/3 コッペパン | クロック アスパラサラダ スープスパゲッティ | 2/3コッペパン クロック きゅうりサラダ スープスパゲッティ | パンがゆ クロック きゅうりサラダ スープスパゲッティ | 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 | アスパラガス きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ | パン じゃが芋 油 パン粉 マーガリン 小麦粉 スパゲッティ |
| 29 水 | | 麦ごはん | オムレツ 小松菜のコーンとえ ハヤシライス | 軟飯 オムレツ 小松菜のコーンとえ ハヤシシチュー | おかゆ オムレツ 小松菜のコーンとえ ハヤシシチュー | 牛乳 卵 牛肉 | にんにく 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし コーン キャベツ | ごはん 麦 油 じゃが芋 |
| 30 木 | | ごはん | 白えびの宝石揚げ 変わりつげ じゃが芋のみそ汁 オレンジ | 軟飯 さんまのみぞれ煮 キャベツの和えもの じゃが芋のみそ汁 オレンジ | おかゆ さんまのみぞれ煮 キャベツの和えもの じゃが芋のみそ汁 オレンジジュース | 牛乳 白えび 大豆 高野豆腐 みそ さんま | きゅうり キャベツ 人参 たくあん 玉ねぎ ねぎ オレンジ | ごはん 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 |
| 31 金 | | しそ ごはん | 白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンソテー 根菜汁 ブルーベリーゼリー | 軟飯 白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンソテー 根菜汁 ブルーベリーゼリー | おかゆ 白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンソテー 根菜汁 ブルーベリーゼリー | 牛乳 しいら 鶏肉 | キャベツ 人参 エリンギ 生姜 ビーマン ごぼう 玉ねぎ ねぎ ブルーベリー しそ | ごはん マヨネーズ ビーフン 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 |