

# 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 体の調子をよくなるもの	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	コロック アスパラサラダ スープスパゲッティ	2/3コッペパン コロック きゅうりサラダ スープスパゲッティ	パンがゆ コロック 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