

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質	
			赤		緑		黄			
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーとなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆類	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ類	穀類・いも類・砂糖類	油脂		
1	木	ごはん 牛乳 八宝菜 ツナと青菜の中華あえ 揚げシュウマイ	ぶた肉 いか まぐろ シュウマイ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが しいたけ はくさい もやし たまねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	615	26.1 22.1
2	金	【端午の節句給食(行)】 たけのこごはん<旬> 牛乳 かぶとハンバーグのおろしソース かきたまみそ汁 お茶プリン<旬>	とり肉 油揚げ ハンバーグ 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ だいこん レモン たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん お茶プリン		591	24.7 19
7	水	チキンカツカレー 牛乳 切干しだいこんのサラダ	ぶた肉 豆乳 とり肉 大豆 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ 切干しだいこん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも カレールウ 米粉 さとう	油 マヨネーズ (卵抜き)	690	28.2 23.2
8	木	【リクエスト給食】 ごはん 牛乳 あじのフライ<旬> (ソース) いろどりサラダ(ドレッシング) じゃがいものみそ汁	あじフライ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし とうもろこし えのきたけ たまねぎ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	606	20.6 20.9
9	金	チリコンカンサンド 牛乳 ポイルキャベツ コンソメスープ みかんゼリー	大豆 牛肉 ぶた肉 ベーコン ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ セロリー	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも みかんゼリー	油	593	25.7 19.6
12	月	ごはん 牛乳 とり肉のバジル焼き ツナサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳	バジル にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも コーンポタージュの素 米粉シチューの素	ドレッシング	626	25.7 21.2
13	火	ごはん 牛乳 さばのしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物<旬> 春野菜のうま煮<旬>	さば 系かまぼこ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ たけのこ ふき	米 さとう じゃがいも	油	601	28.4 20.6
14	水	ごはん ココア牛乳 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のおひたし 具だくさんみそ汁	牛肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しょうが はくさい たまねぎ	米 ココア牛乳のもと さとう さつまいも	油	605	24 16.2
15	木	ごはん 牛乳 すぶた 炒めビーフン セミノールオレンジ<旬>	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ セミノールオレンジ	米 でんぷん さとう ビーフン	油	610	23.8 16.8
16	金	豆ごはん<旬> 牛乳 揚げ豆腐の肉みそかけ 三色あえ 魚そうめん汁	揚げだし豆腐 ぶた肉 みそ 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ねぎ ほうれんそう にんじん	グリーンピース しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	油 ごま	613	25.3 22.8
19	月	【もりもり高島っ子の日】 セルフおにぎり 牛乳 とり肉のから揚げ くきわかめのきんぴら もやしのみそ汁	とり肉 ぶた肉 ちくわ 油揚げ みそ	のり 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく えのきたけ もやし	米 でんぷん さとう	油	618	27 23
20	火	ごはん 牛乳 豚肉のごまソースいため おかかあえ 根菜の煮物	ぶた肉 けずりぶし とり肉 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ	米 さとう さといも	油 ごま	620	31.9 19.8
21	水	キムタクごはん 牛乳 米パスタサラダ にらと豆腐のスープ 型抜きチーズ	ぶた肉 まぐろ ハム 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが 白菜キムチ たくあん きゅうり	米 さとう 米パスタ じゃがいも	油 マヨネーズ (卵抜き)	633	27.5 22.5
22	木	ごはん 牛乳 かれいのかおり揚げ<旬> キャベツとえだまめのソテー カレースープ	かれい ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 でんぷん じゃがいも カレールウ	ごま油 油 豆乳バター	606	26.2 19.1
23	金	みそラーメン 牛乳 じゃがいもきんぴら<旬> フルーツインゼリー	ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが にんにく はくさい もやし とうもろこし みかん りんご	中華めん さとう じゃがいも ゼリー	油	611	25.6 12.6
26	月	高野豆腐入りそばごはん 牛乳 切干し大根のハリハリ漬け ピリカラみそ汁	とり肉 高野豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ 切干しだいこん きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん さつまいも	ごま	607	25.6 17.9
27	火	ごはん 牛乳 さけのから揚げ こまつなのあえもの ゆばすまし汁 ヨーグルト	さけ 油揚げ ゆば かまぼこ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう	油	635	27.8 21.3
28	水	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き ポテのこみあえ<旬> 豆乳みそ汁	とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳 あおさ粉	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ(卵抜き)	621	27.8 23.4
29	木	【高島デー】 ごはん ふりかけこんぶ 牛乳 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 こまつなサラダ だいこんのそぼろ煮<旬>	大豆 まぐろ 厚揚げ とり肉	ふりかけ 牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ レモン だいこん	米 でんぷん さとう	油	605	24.3 20.9
30	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそだれ焼き えだまめサラダ(ドレッシング) 五目汁	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし えだまめ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん	油 ドレッシング	605	30.3 20.5



*お家から清潔なはしやスプーンを持参してきましょう。
スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

今月の地場産物：卵、米粉、みそ、大豆、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう など

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます。 ※放射性物質の測定を行っています。令和7年4月24日までに検査した全ての食材で不検出でした。