



# 12月 予定献立表

高岡市立高陵小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	おもな食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						あか 血や肉のもとになるもの あか	から 熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	月		しょく 食パン▲ 	牛乳▲ 	・ほしめん ・星型ハンバーグ ・こんにゃくサラダ ・ポトフ・チョコレートクリーム▲	牛乳▲ 鶏肉 星型ハンバーグ	しょく 食パン▲ 油 砂糖 オリーブ油 こんにゃく ごま チョコレートクリーム▲	にんじん きゅうり もやし コーン かぶ 玉ねぎ キャベツ	651 kcal 25.4 g 31.1 g
2	火		ごはん 	牛乳▲ 	・さばのみぞだれかけ ・ひじきの炒め煮 ・かきたま汁● みかん	牛乳▲ さつま揚げ 鰯 大豆 ひじき 卵● 油揚げ	ごはん でんぶん さとう 油 砂糖 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ みかん しょうが	707 kcal 32.5 g 22.1 g
3	水		ごはん 	牛乳▲ 	・ふくらぎの照り焼き ・ほうれん草の納豆あえ ・筍野菜汁	牛乳▲ 出くらぎ 納豆 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 こんにゃく	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	610 kcal 28.3 g 21.1 g
4	木		ごはん 	牛乳▲ 	・フライ揚げ ・大根サラダ ・ハ宝菜■	牛乳▲ わかめ フライ揚げ 豚肉 いか■	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん	にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	631 kcal 21.3 g 18.7 g
5	金		しょく 食パン▲ 	牛乳▲ 	・巣ごもり卵● ・フルーツあえ ・ワンタンスープ	牛乳▲ 豚肉 卵●	しょく 食パン▲ 油 ワンタン	にんじん キャベツ ねぎ コーン りんご缶 バナナ パイント 缶 もち缶 もやし 干しいたけ レーズン	565 kcal 23.5 g 17.2 g
8	月		2/3 コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・オムレツ● ・白菜とりんごのサラダ ・トマトスパゲティ ● 千しブローン	牛乳▲ ベーコン オムレツ●	コッペパン▲ 砂糖 油 スパゲティ	にんじん キャベツ 白菜 コーン りんご 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 千しブローン	650 kcal 23.2 g 19.7 g
9	火	郷土食 こんだて 献立	ごはん 	牛乳▲ 	・豚肉のジャンロー ・ほうれん草のコーンあえ ・みそけんちん汁 ● ふどうゼリー	牛乳▲ 鶏肉 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖 重いも ふどうゼリー	にんじん 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ ねぎ ほうれん草 ごぼう	630 kcal 27.0 g 15.7 g
10	水		ごはん 	牛乳▲ 	・赤魚のたれがけ ・小松菜のオイスターソースいため ・みそ汁	牛乳▲ ベーコン 赤魚 油揚げ わかめ	ごはん でんぶん 油 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが しめじ 大根 ねぎ	626 kcal 25.5 g 21.4 g
11	木		ごはん 	牛乳▲ 	・いわしの梅煮 ・即席漬け ・おでん ● 豆乳プリン	牛乳▲ さつま揚げ 厚揚げ 昆布 いわしの梅煮	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 豆乳プリン	にんじん 白菜 大根 きゅうり	666 kcal 24.6 g 18.5 g
12	金	地場産品 献立 (大根ボタージュ)	コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・きなこ豆 ・ドレッシングサラダ ・大根ボタージュ▲	牛乳▲ きなこ ベーコン 大豆 脱脂粉乳▲	コッペパン▲ 米粉 でんぶん 油 砂糖 小麦粉 ジャガいも マーガリン▲ ごま	にんじん キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ パセリ	695 kcal 27.6 g 30.3 g
15	月	郷土食 こんだて 献立 (色とり)	ごはん 	牛乳▲ 	・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・色とり ・豚汁 ● 肴りんごゼリー	牛乳▲ 豚肉 あげだし 豆腐	ごはん 油 でんぶん 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく 肪りんごゼリー	にんじん かぶ ねぎ きゅうり 大根	626 kcal 18.6 g 16.0 g
16	火	冬至 こだて 献立	精進ごはん 	牛乳▲ 	・しじやもののフリッター ・青菜と生しいたけのひたし ・ほうとう鍋	牛乳▲ しじやもフリッター 油揚げ	ごはん 油 ほうとう	にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ 生しいたけ かぼちゃ 大根 ごぼう	631 kcal 22.4 g 22.5 g
17	水	クリスマス こだて 献立	クリスマス ライス▲ 	牛乳▲ 	・照り焼きチキン ・野菜のサラダ ・卵とコーンのスープ● クリスマスデザート	牛乳▲ ベーコン 鶏肉 卵● 	ごはん バター▲ 油 砂糖 でんぶん クリスマスケーキ	にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン パセリ	677 kcal 27.2 g 24.4 g
18	木	たかおか 食19年 献立	ごはん 	牛乳▲ 	・高岡野菜の肉みそ丼 ・フライドポテト ・わかめのすまし汁 ● ヨーグルト▲	牛乳▲ わかめ 豚肉 豆腐 ヨーグルト▲ 	ごはん ごま油 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 大根 ににく しょうが ねぎ 生しいたけ たけのこ	627 kcal 22.5 g 17.8 g
19	金		コッペパン▲ 	牛乳▲ 	・豚肉とレバーのケチャップがらめ ・ブロッコリーサラダ ・キャベツのもちもちスープ	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	コッペパン▲ 油 でんぶん 米粉 砂糖 ごま 白玉園子	にんじん ブロッコリー しょうが しめじ コーン キャベツ 玉ねぎ	649 kcal 27.8 g 25.2 g
22	月		米粉入り パン▲ 	牛乳▲ 	・たかおかげんき ・高岡元気コロッケ▲ ・三色ナマル ・肉団子スープ●	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	米粉入りパン▲ 雨 高岡元気コロッケ▲ 油 ごま油 小麦粉 でんぶん	にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり しょうが ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	593 kcal 21.7 g 23.8 g
23	火		むぎ 麦ごはん 	牛乳▲ 	・あらびきウインナー ・海藻サラダ ・和風カレー▲	牛乳▲ ウィンナー 鶏肉 わかめ	むぎ ごはん じゃがいも 油 カレールウ▲ 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	677 kcal 22.5 g 26.6 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■

(■) ジャコ。もしくは混入している場合があります。