



1月 予定献立表

高岡市立高陵小学校

日 日	曜日	行事	主食 主食	牛乳	副食 副食	主な食品 主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あ か	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 と り	
9	金	郷土食 こんだて 献立 (お餅合ひ)	ごはん		・鯖のホイル焼き ・お餅合ひ ・みそ汁	牛乳▲ 豆腐 わかめ 鯖のホイル焼き 油揚げ ひじき	ごはん 砂糖	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	628 kcal 27.4 g 20.9 g
13	火		ごはん		・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・三色ひたし ・野菜の旨煮 ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豆腐 揚げ出し豆腐 鶏肉	ごはん 油 ごま 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん キャベツ 大根 たけのこ 干しいたけ もやし ビーチシャーベット	630 kcal 23.9 g 16.2 g
14	水	地場産品 こんだて 献立 (里芋、人参)	ごはん		・鮭のマヨネーズ焼き● ・五目豆 ・高岡野菜のあったか汁	牛乳▲ 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐	ごはん マヨネーズ● こんにゃく 砂糖 里いも	にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 白菜 ねぎ	628 kcal 32.0 g 18.6 g
15	木	たかおか しょういくどん 食19丼 こんだて 献立	ごはん		・白菜たっぷり豚キムチ丼 ・ほうれん草のコーンあえ ・さつま汁 ・豆乳プリン	牛乳▲ 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん さつまいも 豆乳プリン	にんじん 生しいたけ 大根 にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	735 kcal 26.8 g 22.1 g
16	金		食パン▲		・高岡野菜のメンチカツ ・海藻サラダ ・かきたまスープ● ・いちごジャム	牛乳▲ わかめ たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ 卵● 豆腐	食パン▲ 油 ごま油 砂糖 ごま でんぶん いちごジャム	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	646 kcal 24.7 g 26.0 g
19	月		米粉入り パン▲		・ししゃものフライ ・中華ドレッシングサラダ ・拒々春雨スープ ・メロンゼリー	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉	米粉入りパン▲ 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま メロンゼリー	にんじん キャベツ たけのこ ブロッコリー にんにく しょうが 生しいたけ チンゲンサイ ねぎ	659 kcal 26.3 g 24.3 g
20	火		ごはん		・豚肉としらたきのピリ辛炒め ・即席漬 ・団子汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 豚肉 昆布 油揚げ ヨーグルト▲	ごはん ごま油 こんにゃく 砂糖 しらたき 白玉団子	にんじん 赤ピーマン ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり 大根 ごぼう	668 kcal 28.1 g 17.1 g
21	水		ごはん		・赤魚の立田揚げ ・切干大根の炒め煮 ・大根のみそ汁	牛乳▲ 油揚げ 赤魚 わかめ	ごはん でんぶん 油 砂糖	にんじん 切干大根 しょうが 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	619 kcal 24.8 g 19.2 g
22	木		ごはん		・鶏肉の塩こうじ揚げ ・もやしときゅうりの生煮え ・肉じゃが	牛乳▲ 鶏肉 牛肉	ごはん でんぶん 米粉 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ	645 kcal 27.0 g 18.4 g
23	金	6年 スキー学習	コッパパン▲		・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・ミネストローネ	牛乳▲ 卵● ヨーグルト▲ ベーコン 大豆	コッパパン▲ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	にんじん コーン 玉ねぎ しめじ セロリ トマト缶 りんご缶 パイン缶 もも缶	671 kcal 26.3 g 25.0 g
学校給食週間 テーマ「給食で学ぼうSDGs! ～地球にやさしい食べ方を考えよう～」									
26	月	給食週間 1日目	ごはん		・おから入り和風ミートローフ ・切干大根のごま酢あえ ・酒かす汁	牛乳▲ おから 大豆 豚肉 油揚げ	ごはん パン粉 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 生しいたけ 切干大根 きゅうり 白菜 ねぎ	636 kcal 24.8 g 18.7 g
27	火	給食週間 2日目	ごはん		・しいらの米粉揚げ ・かぶのゆずサラダ ・高岡産みその冬野菜なべ ・海洋深層水ゼリー	牛乳▲ しいら 豚肉 豆腐	ごはん 米粉 でんぶん 油 砂糖 こんにゃく 海洋深層水ゼリー	にんじん しょうが かぶ きゅうり ゆず 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	661 kcal 29.9 g 18.8 g
28	水	給食週間 3日目	ごはん		・ハート型オムレツ● ・キャベツサラダ ・大豆ミート入りキーマカレー▲	牛乳▲ 豚肉 オムレツ● 大豆ミート	ごはん 油 砂糖 カレーウ▲	にんじん ブロッコリー キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン トマト缶	630 kcal 22.9 g 21.6 g
29	木	給食週間 4日目	ごはん		・ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ ・腎臓と生しいたけのひたし ・高岡野菜のけんちん汁 ・国吉りんごゼリー	牛乳▲ ふくらぎ 鶏肉 豆腐	ごはん 砂糖 でんぶん 里いも 国吉りんごゼリー	にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ ごぼう 生しいたけ	679 kcal 29.2 g 20.0 g
30	金	給食週間 5日目 5年 スキー学習	発芽玄米 パン▲		・レバーと大豆のケチャップがらめ ・小松菜とひじきのナムル ・鮭ときこの米粉スープ▲	牛乳▲ 豚肉 鮭 豚レバー 大豆 ひじき 豚脂粉乳▲ 生クリーム▲	発芽玄米パン▲ 油 でんぶん 米粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 コーン しょうが もやし 玉ねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	640 kcal 31.5 g 24.1 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…■
(■) じゃこ・もずく…に混入している場合があります。