

1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	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のものとなるもの あか	熱や力のものとなるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
9	金	きょうどしょく 郷土食 ごんじょく 献立 (お酢合い)	ごはん	牛乳 牛乳	・鮭のホイル焼き ・お酢合い ・みそ汁	牛乳▲ 豆腐 わかめ 鮭のホイル焼き 油揚げ ひじき	ごはん 砂糖	にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	628 kcal 27.4 g 20.9 g
13	火		ごはん	牛乳 牛乳	・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 ピーチシャーベット	630 kcal 23.9 g 16.2 g
14	水	じば さんびん 地場産品 ごんじょく 献立 (里芋、人参)	ごはん	牛乳 牛乳	・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 重いも	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 しょくいくどん 食19丼 ごんじょく 献立	ごはん	牛乳 牛乳	・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▲ 食パン	牛乳 牛乳	・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 高岡野菜のメンチカツ 卵● 豆腐	食パン▲ あぶら 砂糖 ごま でんぶん 卵 いちご	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▲ パン	牛乳 牛乳	・ししゃものフライ ・中華ドレッシングサラダ ・坦々春雨スープ ● 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 プロッコリー 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	牛乳 牛乳	・豚肉としらたきのピリ辛炒め ・即席漬け ・坦々汁 ● 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 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	牛乳 牛乳	・赤魚の立田揚げ ・切り大根の炒め煮 ・大根のみそ汁	牛乳▲ 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	牛乳 牛乳	・鶏肉の塩こうじ揚げ ・もしとききゅうりの生姜和え ・肉じゃが	牛乳▲ 鶏肉 牛肉	ごはん でんぶん 米粉 油 ジャガイモ 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 スキーライ	コッペパン▲ コッペパン	牛乳 牛乳	・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▲ 大豆	コッペパン▲ 砂糖 卵がいも 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

がっこう やさしく まな 学校給食週間 テーマ「給食で学ぼうSDGs! ~地球上にやさしい食べ方を考えよう~」

26	月	せひん せひん せひん せひん せひん 「つくる責任、つかう責任」～食品ロス削減献立～					牛乳▲ おから 大豆 豆腐 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
		給食週間 1日目	ごはん	牛乳 牛乳	・おから入り和風ミートローフ ・切り干大根のごま酢あえ ・酒かす汁					
27	火	うみ わた わた わた わた 「海の豊かさを守ろう 陸の豊かさを守ろう」～地場産品献立～					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 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	にんじん しょうが かぶ きゅうり ゆず 白菜 大根 えのきだけ ねぎ	661 kcal 29.9 g 18.8 g
		給食週間 2日目	ごはん	牛乳 牛乳	・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					
28	水	きが きが きが きが きが 「朝餉をゼロに」～未来の食事献立～					牛乳▲ 豚肉 オムレツ● 大豆ミート	麦ごはん 油 砂糖 カレールウ▲	にんじん プロッコリー 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
		給食週間 3日目	麦ごはん	牛乳 牛乳	・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▲					
29	木	す つ づ 「住み続けられるまちづくり」～地場産品献立～					牛乳▲ ふくらぎ 鶏肉 豆腐	ごはん 砂糖 でんぶん 重いも 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
		給食週間 4日目	ごはん	牛乳 牛乳	・ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ ・青菜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					
30	金	ひと けんこう ふくし せいりょう えいりょう こんだて 「すべての人に健康と福祉を」～成長期の栄養たっぷり献立～					牛乳▲ 豚肉 鮭 豚レバー 大豆 ひじき 脱脂粉乳▲ 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
		給食週間 5日目	発芽玄米 パン▲	牛乳 牛乳	・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 ・鮭ときのこの米粉スープ▲					
・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。もしくは混入している場合があります。