



2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 |
|----|----|---------------------|------------------|----|--|---------------------------------|---|---|------------------------------|
| | | | | | | かにく 血や肉のものとなるもの あか | ねつ から 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 | |
| 2 | 月 | | コッペパン▲ | 牛乳 | ・鶏肉のマーマレードソースかけ ・ピーフンソテー ・卵とコーンのスープ●・青りんごゼリー | 牛乳▲ ベーコン トリュフ 鶏肉 卵● | コッペパン▲ でんぶん ごめこ 米粉 マーマレード 砂糖 ピーフン 青りんごゼリー | にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく コーン 玉ねぎ パセリ | 707 kcal 29.2 g 27.5 g |
| 3 | 火 | せつどんひ 節分の日 献立 | ごはん | 牛乳 | ・いわしの梅煮 ・キャベツともやしの和えもの ・団子入りごまみそ汁・節分豆 | 牛乳▲ いわしの梅煮 せつぶんまめ 節分豆 | ごはん ごま 白玉団子 | にんじん キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ | 622 kcal 25.9 g 16.1 g |
| 4 | 水 | 郷土食 献立 | ごはん | 牛乳 | ・ふくらぎのたれかけ ・三色ひたし ・いかと重いもの■・ふどうゼリー | 牛乳▲ ふくらぎ いか■ 厚揚げ | ごはん 砂糖 でんぶん 重いも こんにゃく ふどうゼリー | にんじん ほうれん草 もやし 大根 | 677 kcal 28.8 g 20.1 g |
| 5 | 木 | | ごはん | 牛乳 | ・高岡流お好み焼き「ととまる」 ・にんじんしりしり ・大根のみそ汁・豆乳プリン | 牛乳▲ ととまる 青のり まぐろ 油揚げ | ごはん あぶら 豆乳プリン | にんじん 小松菜 コーン 大根 白菜 えのきだけ | 666 kcal 24.9 g 18.9 g |
| 6 | 金 | | 1/2 コッペパン | 牛乳 | ・高岡元気コロッケ▲ ・プロッコリーサラダ ・ソフトめんのラーメン風 | 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 | コッペパン▲ ソフトめん 高岡元気コロッケ▲ 砂糖 油 でんぶん | にんじん プロッコリー ¹ コーン もやし メンマ ねぎ しょうが キャベツ | 640 kcal 24.6 g 23.5 g |
| 9 | 月 | 6年1組 卒業 ランチ | コッペパン▲ | 牛乳 | ・あらびきウインナー ・大根サラダ ・ピーンズチャウダー▲ | 牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ウインナー 鶏肉 わかめ 大豆 | コッペパン▲ 砂糖 ごま ジャガイモ マーガリン▲ 米粉 | にんじん パセリ 大根 玉ねぎ マッシュルーム | 667 kcal 29.0 g 29.4 g |
| 10 | 火 | 6年2組 卒業 ランチ | ごはん | 牛乳 | ・豚肉のジャンロー ・カラフルサラダ ・高岡野菜のあったか汁・干しブルーン | 牛乳▲ ぶたにく 豚肉 油揚げ | ごはん 砂糖 油 重いも | にんじん 黄ピーマン しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根 しめじ 干しブルーン | 686 kcal 28.1 g 19.8 g |
| 12 | 木 | 日本遺産 の日献立 | ごはん | 牛乳 | ・ちくわの高岡鍋風揚げ ・铸師のごまみそあえ ・金屋町の石畳煮 | 牛乳▲ とんかつ ちくわ 青のり | ごはん 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく でんぶん | にんじん 小松菜 大根 れんこん しめじ 玉ねぎ | 615 kcal 21.2 g 16.2 g |
| 13 | 金 | | しょく 食パン▲ | 牛乳 | ・豚肉と大豆のケチャップあえ ・ゆで野菜 ・白菜スープ・チョコレートクリーム▲ | 牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ | 食パン▲ でんぶん 米粉 砂糖 ジャガイモ チョコレートクリーム▲ | にんじん プロッコリー ¹ コーン 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ねぎ | 709 kcal 28.1 g 31.1 g |
| 16 | 月 | | むぎ ごはん | 牛乳 | ・オムレツ● ・ひじきサラダ ・カレーライス▲ | 牛乳▲ 豚肉 オムレツ● ひじき | むぎ ごはん あぶら 油 砂糖 カレールウ▲ ごま じゃがいも | にんじん 玉ねぎ プロッコリー コーン きゅうり | 645 kcal 23.3 g 19.6 g |
| 17 | 火 | | ごはん | 牛乳 | ・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・しようがあえ ・大漁チゲ鍋・メロンゼリー | 牛乳▲ どうぶつ 揚げ出し豆腐 鮭たら | ごはん でんぶん 砂糖 ごま メロンゼリー | にんじん キャベツ きゅうり しょうが 大根 白菜 ごぼう ねぎ | 633 kcal 25.8 g 17.0 g |
| 18 | 水 | | ごはん | 牛乳 | ・焼き鮭 ・切り干大根の炒め煮 ・みそけんちん汁 | 牛乳▲ 鮭 切り干大根 油揚げ 豆腐 | ごはん 油 砂糖 重いも こんにゃく | にんじん 小松菜 切り干大根 ごぼう ねぎ | 682 kcal 31.8 g 24.2 g |
| 19 | 木 | たかおか 食19弁 | ごはん | 牛乳 | ・肉シューまい ・もやしのナムル ・高岡冬野菜のマーボー丼 | 牛乳▲ 豚肉 豆腐 肉シューまい | ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん | にんじん 小松菜 生しいたけ にんにく 大根 しょうが ねぎ たけのこ | 606 kcal 23.4 g 18.8 g |
| 20 | 金 | | コッペパン▲ | 牛乳 | ・魚のマリネ ・粉ふきいも ・ワンタンスープ | 牛乳▲ さわら 豚肉 | コッペパン▲ でんぶん 油 砂糖 ジャガイも ワンタン | にんじん 玉ねぎ 赤ピーマン 大根 白菜 パセリ 干しいたけ | 646 kcal 29.7 g 25.2 g |
| 24 | 火 | | ごはん | 牛乳 | ・里芋ハンバーグ ・しそあえ ・もずくのみそ汁●・ピーチシャーベット | 牛乳▲ もずく(■) 里芋ハンバーグ 豆腐 | ごはん | にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ えのきだけ ピーチシャーベット | 552 kcal 20.1 g 12.8 g |
| 25 | 水 | 減量 | ごはん | 牛乳 | ・赤魚の立揚げ ・小松菜のコーンあえ ・五目うどん・オレンジ | 牛乳▲ 赤魚 トリュフ 鶏肉 油揚げ | ごはん でんぶん 油 うどん | にんじん 小松菜 コーン 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ オレンジ | 632 kcal 27.9 g 18.3 g |
| 26 | 木 | | ごはん | 牛乳 | ・ししゃものフリッター ・かぶの色とり ・すき焼き煮 | 牛乳▲ 牛肉 ししゃもフリッター 豆腐 | ごはん 油 こんにゃく じゃがいも 麦 砂糖 | にんじん かぶ 白菜 きゅうり | 680 kcal 23.2 g 24.6 g |
| 27 | 金 | | こめこい パン▲ | 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▲ たまご トリュフ 鶏肉 ヨーグルト▲ 大豆 | ごめこい 米粉入りパン▲ じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖 | にんじん コーン バナナ りんご缶 パイン缶 もも缶 レーズン トマト缶 玉ねぎ | 641 kcal 28.8 g 18.9 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。