



2月 予定献立表

高岡市立高陵小学校

日 日	曜日	行事	主 食	牛乳	副 食	主 な 食 品			エ ネ ル ギ ー
						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	
2	月		コッパン▲ 		・鶏肉のマーマレードソースかけ ・ピーフソテー ・卵とコーンのスープ● ・青りんごゼリー	牛乳▲ ベーコン 鶏肉 卵●	コッパン▲ でんぶん 油 米粉 マーマレード 砂糖 ピーフ 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	節分の白 献立	ごはん 		・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 白玉団子 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 		・ふくらぎのたれかけ ・三色ひたし ・いかと里いもの煮物■ ・ぶどうゼリー	牛乳▲ ふくらぎ いか■ 厚揚げ	ごはん 砂糖 でんぶん 里いも こんにゃく ぶどうゼリー	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 		・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 油 豆乳プリン	にんじん 小松菜 コーン 大根 白菜 えのきたけ	666 kcal 24.9 g 18.9 g
6	金		1/2 コッパン▲ 		・高岡元氣コロッケ▲ ・ブロッコリーサラダ ・ソフトめんのラーメン風	牛乳▲ 豚肉	コッパン▲ ソフトめん 高岡元氣コロッケ▲ 砂糖 油 でんぶん	にんじん ブロッコリー 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	コッパン▲ 		・あらびきウィンナー ・大根サラダ ・ビーンズチャウダー▲	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ウィンナー 鶏肉 わかめ 大豆	コッパン▲ 砂糖 ごま じゃがいも 油 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 		・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 ・干しプルーン	牛乳▲ 豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖 油 里いも	にんじん 黄ピーマン しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり 大根 しめじ 干しプルーン	686 kcal 28.1 g 19.8 g
12	木	日本遺産 の白献立	ごはん 		・ちくわの高岡鍋焼風揚げ ・鰻物師のごまみそあえ ・金屋町の石畳煮	牛乳▲ 鶏肉 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		食パン▲ 		・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 油 米粉 砂糖 じゃがいも チョコレートクリーム▲	にんじん ブロッコリー しょうが コーン 玉ねぎ 干ししいたけ 白菜 ねぎ	709 kcal 28.1 g 31.1 g
16	月		麦ごはん 		・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	麦ごはん 油 砂糖 カレーウ▲ ごま じゃがいも	にんじん たまご ブロッコリー コーン きゅうり	645 kcal 23.3 g 19.6 g
17	火		ごはん 		・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・しょうががえ ・大漁チゲ鍋 ・メロンゼリー	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 鮭 たら	ごはん でんぶん 油 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 		・焼き鯖 ・切干大根の炒め煮 ・みそけんちん汁	牛乳▲ 鯖 油揚げ 豆腐	ごはん 油 砂糖 里いも こんにゃく	にんじん 小松菜 切干大根 ごぼう ねぎ	682 kcal 31.8 g 24.2 g
19	木	たかおか 食19丼	ごはん 		・肉シュマイ ・もやしのナムル ・高岡冬野菜のマーボー丼	牛乳▲ 豚肉 豆腐 肉シュマイ	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん	にんじん 小松菜 もやし 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		コッパン▲ 		・魚のマリネ ・粉ふきいも ・ワンタンスープ	牛乳▲ さわら 豚肉	コッパン▲ でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ワンタン	にんじん ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 白菜 パセリ 干ししいたけ	646 kcal 29.7 g 25.2 g
24	火		ごはん 		・里芋ハンバーグ ・しそあえ ・もすくのみそ汁(■) ・ピーチシャーベット	牛乳▲ もすく(■) 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 えのきたけ ビーフィッシュ	552 kcal 20.1 g 12.8 g
25	水	減量 ごはん 		・赤魚の立田揚げ ・小松菜のコーンあえ ・五目うどん ・オレンジ	牛乳▲ 赤魚 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 		・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 麩 砂糖	にんじん かぶ 白菜 きゅうり	680 kcal 23.2 g 24.6 g
27	金		米粉入り 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● 鶏肉 ヨーグルト▲ 大豆	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 パナナ りんご缶 バイン缶 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・もすくに混入している場合があります。