



12月予定献立表

高岡市立万葉小学校

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	からだの調子を整えるもの みどり	
2	月		ごはん 		揚げ出し豆腐のごまだれ きゃべつの昆布漬け 豚汁 アーモンド小魚★	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 昆布 豚肉 みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま さつまいも こんにやく アーモンド小魚★	きゃべつ 人参 大根 ねぎ	581 kcal 22.4 g 15.2 g
3	火		1/2 コッペパン▲ 		オムレツ● アーモンドあえ★ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ オムレツ● 豚肉 大豆	1/2コッペパン▲ ソフト麺 アーモンド★ 油 砂糖 でんぶん	もやし 小松菜 人参 生姜 たまご 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	626 kcal 26.3 g 18.2 g
4	水		ごはん 		ふくらぎの甘みそかけ ほうれん草の納豆あえ 冬野菜なべ	牛乳▲ ふくらぎ みそ 納豆 鶏肉 あぶら油揚げ	ごはん でんぶん 砂糖 ごま しらたき	しょうが ほうれん草 きゃべつ 人参 みずな だいこん 白菜 えのきたけ ねぎ	646 kcal 28.1 g 21.6 g
5	木		米粉入りパン▲ 		コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ 豆腐と野菜のスープ●	牛乳▲ たまご ヨーグルト▲ きぬ 豆腐 絹ごし豆腐	米粉入りパン▲ でんぶん	コーン パナナ りんご・パイナップル・みかん・もも缶 人参 白菜 えのきたけ ねぎ	567 kcal 22.1 g 18.8 g
6	金		ごはん 		いわしの蒲焼き ゆかりあえ おでん みかん	牛乳▲ いわし 厚揚げ 魚団 わず こんにやく 結び昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 赤しそ(ゆかり) 大根 里いも こんにやく	しょうが 胡瓜 きゃべつ あか 赤しそ(ゆかり) だいこん 大根 人参 みかん	660 kcal 24.4 g 19.8 g
9	月		ごはん 		豚肉のジャンロー ほうれん草とえのきのごまみそ けんちん汁	牛乳▲ 豚肉 みそ もめん 豆腐 鶏肉	ごはん 砂糖 ごま こんにやく 油	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ えのきたけ ごぼう だいこん 人参	616 kcal 25.8 g 20.0 g
10	火		食パン▲ 		さけと大豆のチリソースがらめ★ ゆでブロッコリー ワンタンスープ 国吉りんご	牛乳▲ さけ 大豆 豆板醤 豚肉	食パン▲ でんぶん 油 カシューナッツ★ ワンタン	にんにく 生姜 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 もやし ほろろ 干し椎茸 ねぎ 国吉りんご	669 kcal 28.4 g 26.7 g
11	水		ごはん 		さばの塩焼き 即席漬け 肉じゃが みかん	牛乳▲ さば 豚肉	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	白菜 人参 胡瓜 たまご 玉ねぎ いんげん みかん	633 kcal 24.9 g 16.6 g
12	木	12月 誕生ランチ 高岡コロッケ 使用献立	食パン▲ 		高岡元氣コロッケ▲ 大根サラダ ミネストローネ	牛乳▲ たかおがけんき 高岡元氣コロッケ▲ わかめ ベーコン しろ 白いんげん豆	食パン▲ でんぶん 油 砂糖 ごま じゃがいも マカロニ オリーブ油	だいこん 大根 人参 たまご 玉ねぎ セロリ トマト いんげん	653 kcal 18.2 g 24.4 g
13	金	郷土食献立	ひじきごはん 		ししやものフリッター かぶの色とり じゃがいもときのこのみそ汁・ヨーグルト▲	牛乳▲ ししやものフリッター あぶら油揚げ ひじき 大豆 みそ ヨーグルト▲	しょうゆめし 醤油飯 こんにやく 砂糖 あぶら油 じゃがいも	人参 人参 かぶ きゃべつ 胡瓜 えのきたけ たまご 玉ねぎ ねぎ	653 kcal 25.4 g 23.1 g
16	月	冬至の献立	ごはん(減量) 		鶏肉と大豆の揚げがらめ★ ほうれん草のあえもの ほうとう鍋	牛乳▲ 豚肉 大豆 あぶら油揚げ みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖 アーモンド★ ほうとう	しょうが ほうれん草 もやし かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 人参 ねぎ	711 kcal 28.5 g 24.6 g
17	火		食パン▲ 		えびシューマイ●■ カラフルソーテー★ クリームシチュー▲	牛乳▲ ちゅうりゅう ぎゅうにゅう 調理用牛乳▲ えびシューマイ●■ ベーコン 豚肉 パター▲ なま 生クリーム▲	食パン▲ こむぎこ 小麦粉 カシューナッツ★ 油 じゃがいも	きゃべつ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 たまご 玉ねぎ しめじ パセリ	663 kcal 23.4 g 24.8 g
18	水	クリスマス 献立	クリスマス ライス 		フライドチキン 野菜サラダ 卵スープ● クリスマスデザート	牛乳▲ 豚肉 鶏肉 たまご 卵●	ごはん でんぶん 油 砂糖 クリスマスデザート(チョコムース)	たまご 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー 人参 人参 胡瓜 コーン パセリ	684 kcal 24.8 g 25.6 g
19	木	高岡食19并 献立	ごはん 		高岡野菜の肉みそ丼(具) もやしのひたし もずくのおつゆ(■)	牛乳▲ 豚肉 豆板醤 赤みそ みそ もずく(■) あぶら油揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 たまご 玉ねぎ たけのこ 大根 もやし きゃべつ 白菜 人参 えのきたけ	586 kcal 21.4 g 20.1 g
20	金		ごはん 		さばのみそホイル焼き 小松菜のごまあえ 大根の中華煮●	牛乳▲ さばのみそホイル焼き 豚肉 厚揚げ うずら卵●	ごはん でんぶん ごま 油 里いも 砂糖 ごま油	こまつな 小松菜 きゃべつ しょうが だいこん 人参 さとう 砂糖 ごま油	636 kcal 25.3 g 19.1 g
23	月	地場産品 献立	麦ごはん 		ハンバーグ 海藻サラダ 冬野菜のカレーライス▲ ブルーベリーゼリー	牛乳▲ バター▲ 豚肉 チーズ▲ ハンバーグ わかめ	麦ごはん カレールウ▲ あぶら油 じゃがいも 砂糖 ごま ブルーベリーゼリー	だいこん 大根 にんにく 人参 たまご 玉ねぎ おかぶ きゃべつ 胡瓜	702 kcal 22.7 g 22.0 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…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★

(■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。