



# 1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	
9	木	給食開始	食パン▲	牛乳▲	ひよこ豆の揚げがらめ★ 野菜サラダ 白菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン	食パン▲ 油 カシューナッツ★ 砂糖 ブルーベリーゼリー	きゃべつ 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	641 kcal 21.8 g 23.5 g
10	金	地場産品 献立	ごはん	牛乳▲	はたはたのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ おでん みかん	牛乳▲ みそ 厚揚げ 魚団 結び昆布	ごはん 油 ごま 砂糖 里いも こんにやく	ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 大根 人参 みかん	630 kcal 22.7 g 17.7 g
13	月	成人の日							
14	火		1/2 コッペパン▲	牛乳▲	えびシューマイ●■ 三色あえ ソフト麺の肉みそかけ	牛乳▲ えびシューマイ●■ 鶏肉 大豆 赤みそ	1/2コッペパン▲ 油 砂糖 ごま油 でんぷん	人参 もやし 胡瓜 しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ たまねぎ	634 kcal 27.2 g 17.0 g
15	水	郷土食献立	ごはん	牛乳▲	いかと里いもの柚子みそあえ■ きゃべつ昆布漬 なめこ豆腐のすまし汁 果実ヨーグルト▲	牛乳▲ いか■ みそ 昆布 てまり麩 絹ごし豆腐 果実ヨーグルト▲	ごはん でんぷん 里いも 油 砂糖 ごま	ゆず きゃべつ 人参 なめこ ねぎ	619 kcal 22.1 g 18.0 g
16	木	1・2月 誕生ランチ	ごはん	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれ かぶの柚子あえ 野菜の旨煮	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 鶏肉 結び昆布	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま	かぶ 胡瓜 人参 ゆず たけのこ ごぼう ふき いんげん	586 kcal 19.4 g 13.9 g
17	金	高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳▲	白菜たっぷり豚キムチ丼(具)◆ 小松菜のコーンあえ わかめスープ 国吉りんごゼリー	牛乳▲ 豚肉 オイスターソース◆ 豆板醤 わかめ 絹ごし豆腐	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまご 人参 はくさい 白菜(キムチ)にら 小松菜 きゃべつ コーン もやし えのきたけ ねぎ	568 kcal 18.6 g 14.3 g
20	月	高岡野菜の メンチカツ 使用献立	ごはん	牛乳▲	高岡野菜のメンチカツ 煮豆 卵とにらのみそ汁●	牛乳▲ ちりめんじゃこ(■) 昆布 枝豆 高岡野菜のメンチカツ 金時豆 卵● 油揚げ みそ	ごはん でんぷん ごま 油 砂糖	にら たまねぎ	750 kcal 29.0 g 25.1 g
21	火		米粉入りパン▲	牛乳▲	わかさぎのフリッター フルーツヨーグルトあえ▲ 大根ポタージュ▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ わかさぎのフリッター ヨーグルト▲ バター▲ 生クリーム▲	米粉入りパン▲ 小麦粉 油 じゃがいも	りんご・みかん・もも・パイン缶 レーズン 大根 たまねぎ パセリ	645 kcal 18.0 g 20.6 g
22	水		ごはん	牛乳▲	ふくらぎのたれがけ お酢合い 高岡野菜のあったか汁	牛乳▲ ふくらぎ 油揚げ ひじき みそ	ごはん でんぷん 砂糖 里いも	しょうが 大根 人参 ごぼう はくさい 白菜 ねぎ	591 kcal 23.1 g 18.5 g
23	木		食パン▲	牛乳▲	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ● ミネストローネ 国吉りんごジャム	牛乳▲ 豚肉 ベーコン 大豆	食パン▲ 砂糖 マヨネーズ● ごま じゃがいも マカロニ オリーブ油 国吉りんごジャム	しょうが たまねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	654 kcal 25.9 g 23.5 g
24	金	給食週間 1日目	ごはん (減量)	牛乳▲	さけのちゃんちゃん焼き▲ 粉ふきいも 北海道ラーメン メロンゼリー	牛乳▲ さけ みそ バター▲ 豚肉	ごはん ラーメン じゃがいも 油 メロンゼリー	たまねぎ ピーマン しめじ きゃべつ パセリ しょうが にんにく メンマ 人参 もやし コーン ねぎ	608 kcal 23.8 g 13.5 g
27	月	野沢菜 チャーハン	ごはん	牛乳▲	鶏肉のりんごソースかけ わさびあえ お米のタルト (ブルーベリー) 糸寒天汁●	牛乳▲ 鶏肉 たまご 卵●	醤油飯 でんぷん 油 ごま 砂糖 お米のタルト(ブルーベリー)	コーン 野沢菜漬け■ しょうが りんご もやし 胡瓜 人参 わさび 寒天 えのきたけ なめこ ねぎ	609 kcal 25.7 g 22.0 g
28	火	給食週間 3日目	クルーリ▲ (ごまパン)	牛乳▲	ムサカ▲ ホルタ ギリシャ風スープ	牛乳▲ 豚肉 チーズ▲ ベーコン レンズ豆	クルーリ(ごまパン)▲ 油 フライドポテト オリーブ油	たまねぎ 人参 にんにく トマト ほうれん草 きゃべつ マッシュルーム もやし	588 kcal 25.1 g 23.5 g
29	水	給食週間 4日目	麦ごはん	牛乳▲	ほうれん草オムレツ● ブロッコリーと切干大根のビタミンサラダ★ カレーライス▲ セレクトデザート	牛乳▲ 豚肉 チーズ▲ ほうれん草オムレツ●	麦ごはん じゃがいも 油 カレーうどん▲ アーモンド★ 砂糖 アセロラゼリー/みかんゼリー	たまねぎ 人参 人参 ブロッコリー 赤ピーマン 切干大根	657 kcal 20.8 g 19.3 g
30	木	給食週間 5日目	ごはん	牛乳▲	すりみ揚げ● 青菜のゆばあえ 花巻のすまし汁 味付けのり	牛乳▲ すりみ 枝豆 たまご 卵● 巻きゆば 花巻 絹ごし豆腐 わかめ 味付けのり	ごはん 小麦粉 油 ミニたいやき	たまねぎ 人参 ごぼう コーン 小松菜 白菜 たけのこ ねぎ	645 kcal 25.2 g 18.4 g
31	金		ごはん	牛乳▲	さばの塩焼き ほうれん草の納豆あえ にゅうめん	牛乳▲ さば 納豆 かまぼこ	ごはん そうめん	ほうれん草 きゃべつ 人参 なまめし椎茸 生椎茸 たまねぎ ねぎ	611 kcal 29.1 g 18.6 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。