



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	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	火		食パン▲	牛乳▲	・鮭の香り焼き ・青菜のコーンあえ ・ワンタンスープ ・いちごジャム	牛乳▲ 鮭 豚肉	食パン▲ パン粉 油 ワンタン いちごジャム	ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 ねぎ 干し椎茸	624 kcal 30.9 g 21.2 g
2	水		ごはん	牛乳▲	・焼きさば ・ほうれん草のごま味噌あえ ・けんちん汁 ・カシューナッツ★	牛乳▲ 焼きさば 木綿豆腐 味噌 鶏肉 砂糖	ごはん 白ごま 油 突きこんにやく 里芋 砂糖 カシューナッツ★	ほうれん草 キャベツ 大根 人参 ひらたけ ねぎ	630 kcal 30.2 g 21.2 g
3	木		ごはん	牛乳▲	・変わりミートローフ● ・コーンサラダ ・白ねぎのクリームシチュー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 絞豆腐 豚肉 大豆 卵● ベーコン	コッパン▲ パン粉 砂糖 油 上新粉	たまねぎ ブロccoli コーン 人参 白菜 ねぎ	608 kcal 25.6 g 22.6 g
4	金		ごはん	牛乳▲	・ほたるいかの唐揚げ■ ・キャベツのあえ物 ・大根の味噌汁 ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ ほたるいかの唐揚げ■ 油揚げ 味噌	ごはん 油 ブルーベリーゼリー	キャベツ 胡瓜 大根 人参 ねぎ	557 kcal 16.7 g 14.6 g
7	月		ごはん	牛乳▲	・豚肉のジャンロー ・キャベツと胡瓜のあえ物 ・じゃがいもの味噌汁 ・アーモンド小魚★	牛乳▲ 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	ごはん 砂糖 じゃがいも アーモンド小魚★	生姜 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 しめじ ねぎ	647 kcal 27.0 g 20.7 g
8	火		1/2コッパン▲	牛乳▲	・オムレツ● ・白菜サラダ ・ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ オムレツ● 豚ひき肉 大豆	1/2コッパン▲ 油 砂糖 でんぶん ソフト麺	白菜 胡瓜 人参 生姜 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	663 kcal 26.6 g 19.0 g
9	水		ごはん	牛乳▲	・ふくらぎの甘味噌かけ ・ほうれん草のあえ物 ・冬野菜鍋	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 鶏肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 白ごま 突きこんにやく	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 白菜 しめじ ねぎ	635 kcal 27.3 g 19.7 g
10	木		食パン▲	牛乳▲	・高岡元気コロッケ▲ ・かぶのゆずサラダ ・肉団子スープ● ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豚ひき肉 たまご 卵●	食パン▲ 小麦粉 高岡元気コロッケ▲ 油 砂糖 でんぶん 春雨	かぶ 胡瓜 人参 柚子 たまねぎ 生姜 ねぎ 白菜 干し椎茸 ピーチシャーベット	609 kcal 19.0 g 23.9 g
11	金		ごはん	牛乳▲	・ひよこ豆の揚げがらめ ・ゆかりあえ ・おでん	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 厚揚げ 結び昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋 板こんにやく	キャベツ 胡瓜 大根 人参	640 kcal 23.2 g 18.3 g
14	月		ごはん	牛乳▲	・肉シューマイ ・青梗菜のソテー ・大根の中華煮● ・みかん	牛乳▲ 肉シューマイ 豚肉 厚揚げ うずら卵●	ごはん 油 里芋 でんぶん	青梗菜 キャベツ しめじ 人参 生姜 大根 みかん コーン	637 kcal 21.5 g 18.1 g
15	火		米粉入りパン▲	牛乳▲	・カップエッグ● ・フルーツあえ ・ミネストローネ	牛乳▲ 卵● ベーコン	米粉入りパン▲ じゃがいも 砂糖	りんご缶 パイン缶 もも缶 みかん缶 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	603 kcal 19.7 g 18.9 g
16	水	冬至献立	ごはん	牛乳▲	・いかのかりん揚げ■ ・お浸し ・ほうとう鍋	牛乳▲ いか■ 油揚げ 味噌	ごはん でんぶん 油 ほうとう	コーン キャベツ 南瓜 大根 人参 ねぎ	606 kcal 24.6 g 17.8 g
17	木		ひじきごはん	牛乳▲	・ししゃものフライ ・コーンのあえ物 ・すまし汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ ししゃもフライ 油揚げ ひじき 大豆 ヨーグルト▲	醤油ごはん 突きこんにやく 砂糖 油	人参 胡瓜 キャベツ コーン なめこ ねぎ たけのこ	622 kcal 23.9 g 22.3 g
18	金	高岡食19丼 献立	ごはん	牛乳▲	・高岡野菜の肉味噌丼(真) ・焼きポテト ・白菜スープ ・豆乳プリン	牛乳▲ 豚ひき肉 赤味噌 絹ごし豆腐	ごはん 油 でんぶん 白ごま くし形ポテト 豆乳プリン	にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ 白菜 たけのこ	641 kcal 18.2 g 19.3 g
21	月	クリスマス 献立	クリスマス ライス	牛乳▲	・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▲ カットウィンナー 鶏肉 卵●	バターごはん 油 でんぶん クリスマスデザート	たまねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム 胡瓜 ブロッコリー コーン パセリ	698 kcal 24.6 g 27.0 g
22	火		コッパン▲	牛乳▲	・白身魚フライ ・カラフルあえ ・イタリアンスープ	牛乳▲ 白身魚のフライ ベーコン 大豆	コッパン▲ 油 白ごま シェルマカロニ	キャベツ 胡瓜 人参 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ パセリ	635 kcal 25.2 g 22.8 g
23	水		むぎ ごはん	牛乳▲	・ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ・カレーライス▲	牛乳▲ ハンバーグ 豚肉	むぎ ごはん じゃがいも 砂糖 カレールウ▲	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	671 kcal 28.4 g 21.9 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…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種類類…★
 (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。