



# 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	からだの調子をととのえるもの みどり	
12	火				休校				
13	水				休校				
14	木		ごはん	牛乳▲	・メンチカツ ・青菜のゆばあえ ・おでん	牛乳▲ メンチカツ 湯葉 厚揚げ 結び昆布	ごはん 油 板こんにゃく 里芋	ほうれん草 キャベツ 大根 人参	623 kcal 21.7 g 16.8 g
15	金		ごはん	牛乳▲	・ふくらぎのたれがけ ・お酢合い ・高岡野菜と団子汁のあったか汁	牛乳▲ ふくらぎ 油揚げ ひじき 味噌	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋 白玉団子 ぶどうゼリー	しょうが 大根 人参 白菜 ねぎ	657 kcal 23.6 g 18.4 g
18	月	高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳▲	・白菜たっぷり豚キムチ丼(具)◆ ・ハート型オムレツ● ・なめこ豆腐のすまし汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ 豚肉 ハート型オムレツ● 絹ごし豆腐 塩わかめ	ごはん 油 砂糖 白ごま てまり麩	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 生椎茸 白菜 にら なめこ ねぎ	601 kcal 24.4 g 17.6 g
19	火		ごはん	牛乳▲	・ひよこ豆の揚げがらめ ・ブロッコリーサラダ ・ビーンズスープ	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン	ごはん でんぷん 砂糖 油 ピーマン	ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン 白菜 ねぎ	643 kcal 24.1 g 25.7 g
20	水		ごはん	牛乳▲	・いかと里芋のゆず味噌がらめ■ ・ほうれん草と切干大根のお浸し ・わかめスープ ・国吉りんごゼリー	牛乳▲ いか■ 味噌 塩わかめ 絹ごし豆腐	ごはん 里芋 国吉りんごゼリー でんぷん 油	ゆず ほうれん草 キャベツ 切干大根 人参 白菜 ねぎ	611 kcal 19.3 g 15.2 g
21	木		米粉入りパン▲	牛乳▲	・コーンエッグ● ・フルーツあえ ・ミネストローネ	牛乳▲ 卵● ベーコン 大豆	米粉入りパン▲ じゃがいも 油 砂糖 シエルマカロニ	コーン りんご缶 みかん缶 もも缶 パイナップル 玉ねぎ いんげん 人参 しめじ セロリ トマト缶	652 kcal 22.1 g 19.3 g
22	金		麦ごはん	牛乳▲	・ししゃもフライ ・青菜のごま浸し ・カレー▲	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉	麦ごはん じゃがいも カレールウ▲ 白ごま 油	たまご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	673 kcal 21.0 g 21.2 g
25	月	給食週間 高知県へ の旅	ごはん	牛乳▲	・かつおフライ ・にらのごまあえ ・ぐる煮 ・ゆずゼリー	牛乳▲ かつおフライ 厚揚げ	ごはん ゆずゼリー 油 白ごま 里芋 板こんにゃく 砂糖	キャベツ にら 生姜 人参 大根 干し椎茸	647 kcal 24.3 g 17.9 g
26	火	給食週間 南フラン スへの旅	ソフトフランスパン▲	牛乳▲	・バジルチキン ・オリーブサラダ★ ・フィヤベース■ ・アプリコットジャム	牛乳▲ 鶏肉 イカ■ エビ■ ホタテ	ソフトフランスパン▲ 油 ダイスアーモンド★ 砂糖 アプリコットジャム	にんにく ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ セロリ トマト缶	643 kcal 33.9 g 20.1 g
27	水	給食週間 中国へ の旅	チャーハン▲	牛乳▲	・小籠包◆ ・パンサンスー ・とうもろこしのスープ● ・杏仁豆腐▲	牛乳▲ 焼き豚 小籠包◆ 卵●	バターご飯▲ 油 春雨 でんぷん 杏仁豆腐	干し椎茸 人参 枝豆 胡瓜 コーン 青梗菜	602 kcal 20.5 g 18.2 g
28	木	給食週間 北海道へ の旅	ごはん	牛乳▲	・にしんの甘露煮 ・白菜と胡瓜の昆布漬 ・どさんこ汁 ・型抜きチーズ▲	牛乳▲ 味噌 にしんの甘露煮 刻み昆布 豚肉 型抜きチーズ▲	ごはん 油 じゃがいも	白菜 胡瓜 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン ねぎ	621 kcal 23.3 g 19.0 g
29	金	給食週間 ロシアへ の旅	ごはん	牛乳▲	・ピロシキ●▲ ・ヴィネグレット風サラダ ・ビーフストロガノフ▲	牛乳▲ 牛肉 生クリーム▲ あか 赤いんげん豆	ごはん 油 ピロシキ●▲ 砂糖	たまご 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ かぶ 胡瓜 黄ピーマン	770 kcal 28.3 g 30.3 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…★  
 鮭…◇ (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。