



2月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日曜日	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	月		ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 五色あえ さつまいも汁 オレンジゼリー	牛乳▲ 豚肉 刻み昆布 油揚げ 味噌	ごはん しらたき 油 砂糖 さつまいも 白ごま オレンジゼリー	にんにく 生姜 しめじ ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ 大根	675 kcal 25.9 g 18.7 g
2	火		1/2コッパン▲	牛乳	豆腐ハンバーグ 海藻サラダ ソフト麺のクリームソースかけ▲	牛乳▲ 豆腐ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳▲ 生クリーム▲	1/2コッパン▲ ソフト麺 油 白ごま 砂糖 マーガリン 小麦粉	キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	692 kcal 28.7 g 24.5 g
3	水	ちらし寿司 節分の日 献立	ごはん	牛乳	鯛の梅煮 青菜のごまあえ 団子のすまし汁 節分豆	牛乳▲ 油揚げ 鯛の梅煮 絹ごし豆腐 節分豆	すし飯 砂糖 白玉団子 白ごま	干し椎茸 人参 たけのこ 小松菜 キャベツ しめじ ねぎ	602 kcal 25.1 g 17.5 g
4	木	5・6年生 スキー 学習	食パン▲	牛乳	変わりミートローフ●▲ フルーツあえ わかめスープ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 大豆 豚ひき肉 卵● わかめ	食パン▲ パン粉▲	玉ねぎ りんご 缶 パイン 缶 みかん 缶 もも 缶 白菜 しめじ ねぎ	623 kcal 23.2 g 21.8 g
5	金		ごはん	牛乳	はたはたの唐揚げ ジャーマンポテト もずくの味噌汁(■) ぶどうゼリー	牛乳▲ はたはたの唐揚げ ベーコン もずく(■) 味噌 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも ぶどうゼリー	玉ねぎ パセリ 大根 人参 しめじ	675 kcal 24.2 g 20.8 g
8	月		ごはん	牛乳	ミックス味噌豆 青菜と切干大根の浸し 肉じゃが	牛乳▲ 大豆 ひよこ豆 高野豆腐 豚肉 味噌	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でんぶん 白ごま 突きこんにやく	ほうれん草 キャベツ 切干大根 人参 玉ねぎ いんげん	653 kcal 23.0 g 16.2 g
9	火	国吉りんご パン▲	ごはん	牛乳	コーンエッグ● 白菜のサラダ ミネストローネ 干しプルーン	牛乳▲ 卵● ベーコン 白手巾	国吉りんごパン▲ じゃがいも シェルマカロニ 油 砂糖	コーン 白菜 胡瓜 いんげん 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマト 缶 干しプルーン	676 kcal 23.1 g 20.6 g
#	水		ごはん	牛乳	鮭の塩焼き◇ ほうれん草としめじのごまあえ いかと里芋の煮物■ 冷凍パイ	牛乳▲ 鮭◇ いか■ 厚揚げ 味噌	ごはん 黒ごま 里芋 砂糖 板こんにやく	ほうれん草 キャベツ しめじ 大根 人参 いんげん 冷凍パイ	689 kcal 33.5 g 22.1 g
#	木	建国記念の日							
#	金		ひじき チャーハン	牛乳	えびフリッター■● 小松菜の浸し ミックスナッツ★ とうもろこしのスープ●	牛乳▲ 豚ひき肉 えびフリッター■● 鶏肉 ひじき 卵●	醤油ごはん 油 でんぶん ミックスナッツ★	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 コーン きくらげ ピーマン	653 kcal 24.3 g 26.3 g
#	月		ごはん	牛乳	がんもの詰め煮 ごまあえ 大漁鍋◇ カスタードプリン●▲	牛乳▲ がんもどき 鮭◇ たら 絹ごし豆腐 味噌	ごはん 砂糖 白ごま 油 カスタードプリン●▲	キャベツ 胡瓜 人参 大根 白菜 ねぎ	664 kcal 28.1 g 21.1 g
#	火		米粉入りパン▲	牛乳	コロッケ ひじきサラダ 春雨スープ ヨーグルト▲	牛乳▲ ひじき 豚肉 ヨーグルト▲	米粉入りパン▲ コロッケ 油 砂糖 春雨	ブロッコリー コーン キャベツ 生姜 人参 たけのこ 白菜	653 kcal 22.4 g 21.6 g
#	水		ごはん	牛乳	豚肉と大豆の甘味噌がらめ ゆかりあえ おでん	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 厚揚げ 結び昆布 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋 板こんにやく	生姜 キャベツ 胡瓜 大根 人参	686 kcal 27.5 g 20.7 g
#	木		ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 キャベツの生姜あえ かやくうどん	牛乳▲ ととまる 青のり粉 油揚げ	ごはん うどん	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	594 kcal 23.1 g 15.3 g
#	金	高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳	おいもたっぷりキーマ丼(具)▲ オムレツ● カシューナッツ★ 青菜のコーンあえ	牛乳▲ 豚ひき肉 オムレツ● カシューナッツ★	ごはん 麦ごはん カレーウ▲ じゃがいも 里芋 油 カシューナッツ★	人参 玉ねぎ 生椎茸 生姜 小松菜 キャベツ コーン	669 kcal 24.5 g 24.3 g
#	月		ごはん	牛乳	えびシューマイ■● パンサンスー 麻婆豆腐 メロン	牛乳▲ えびシューマイ■● 赤味噌 豚ひき肉 絹ごし豆腐	ごはん 春雨 砂糖 油 でんぶん	胡瓜 人参 ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ メロン	645 kcal 23.7 g 17.1 g
#	火	天皇誕生日							
#	水		ごはん	牛乳	ししゃもフライ 青菜のあえ物 すき焼き煮	牛乳▲ ししゃもフライ 牛肉 焼き豆腐	ごはん 油 砂糖 突きこんにやく すき焼き煮	小松菜 キャベツ 人参 白菜 ねぎ	712 kcal 34.1 g 25.5 g
#	木	6年生 特別献立	食パン▲	牛乳	鶏肉の香り揚げ ポイル野菜 ワンタンスープ チョコ&ホワイト▲	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	食パン▲ 油 じゃがいも でんぶん ワンタン チョコ&ホワイト▲	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 白菜 干し椎茸 ねぎ	624 kcal 28.5 g 19.8 g
#	金		ごはん	牛乳	ふくらぎの立田揚げ 中華風大豆のうま煮 冬野菜の味噌汁	牛乳▲ ふくらぎ 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋	生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 ピーマン	736 kcal 31.8 g 29.6 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…★
 鮭…◇ (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。