



# 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	水		ごはん	▲	・ふくらぎの照り焼き ・色とり ・冬野菜なべ ・みかん	牛乳▲ ふくらぎ 鶏肉 油揚げ	ごはん 砂糖 こんにゃく	かぶ 胡瓜 人参 みずな だいこん ほうさい しめじ ねぎ みかん	661 kcal 28.5 g 20.8 g
2	木		食パン▲	▲	・たかおかげんき ・高岡元氣コロッケ▲ ・白菜とりんごのサラダ ・肉団子スープ● ・ミックスマッツ★	牛乳▲ たかおかげんき 高岡元氣コロッケ▲ 豚肉 卵●	食パン▲ 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 春雨 ミックスマッツ★	白菜 胡瓜 りんご缶 たまご しょうが 干し椎茸 人参 ねぎ	664 kcal 22.1 g 29.2 g
3	金		ごはん	▲	・鱈の蒲焼き ・ゆかり和え ・おでん	牛乳▲ いわし かつお 鱈 厚揚げ さつま揚げ 結び昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 里いも こんにゃく	生姜 胡瓜 きゃべつ あか 赤しそ(ゆかり粉) だいこん 人参	644 kcal 24.9 g 20.2 g
6	月		麦ごはん	▲	・冬野菜のカレーライス▲ ・ハンバーグ ・小松菜ときゃべつのはし	牛乳▲ ふたにく 豚肉 ハンバーグ	麦ごはん あぶら じゃがいも 油 じゃがいも カレールー▲ 黒ごま	だいこん 人参 しょうが たまご 大根 にんにく 人参 たまご 玉ねぎ かぶ 小松菜 きゃべつ	641 kcal 23.1 g 21.1 g
7	火		1/2 コッペ パン▲	▲	・卵のベーコン巻き▲● ・大根サラダ ・国吉りんご ・ソフト麺のミートソースがけ	牛乳▲ たまご 豚肉 わかめ 豚肉	1/2コッペパン▲ 砂糖 油 白ごま ソフト麺 でんぶん	だいこん 人参 しょうが たまご 大根 人参 生姜 玉ねぎ たけのこ マッシュルーム トマト パセリ 国吉りんご	690 kcal 27.3 g 19.7 g
8	水		ひじきごはん	▲	・ししゃもフリッター ・ほうれん草の納豆和え ・ごま味噌汁	牛乳▲ 油揚げ ひじき ししゃもフリッター 納豆 や 豆腐 みそ 味噌	しょうゆ 醤油ごはん こんにゃく 砂糖 あぶら 油 じゃがいも 白ごま	人参 しょうが えだまめ 人参 しめじ 枝豆 ほうれん草 きゃべつ 白菜 ごぼう ねぎ	668 kcal 27.1 g 26.3 g
9	木		米粉パン▲	▲	・千草焼き▲● ・フルーツ和え ・マカロニスープ	牛乳▲ とりく 鶏肉 卵● チーズ▲ ベーコン 白いんげん豆	こめこ 米粉パン▲ あぶら 砂糖 マカロニ	たまご 人参 ピーマン パナナ りんご・パイナップル・みかん・もも缶 レーズン マッシュルーム パセリ	638 kcal 22.8 g 20.3 g
10	金		ごはん	▲	・鱈の旨味噌がけ ・小松菜のごま和え ・大根の中華煮● ・ピーチシャーベット	牛乳▲ たまご 豚肉 あぶら 厚揚げ うずら卵●	ごはん 砂糖 白ごま 油 里いも でんぶん	しょうが 生姜 きゃべつ 小松菜 人参 だいこん 人参 大根 ピーチシャーベット	665 kcal 27.8 g 18.2 g
13	月		ごはん	▲	・揚げ出し豆腐のごまだれ ・小松菜のオイスターソース炒め◆ ・豚汁 ・アーモンド小魚★	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 ベーコン オイスターソース◆ 豚肉 味噌 アーモンド小魚★	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぶん さつまいも こんにゃく	しめじ まいたけ 小松菜 コーン 人参 大根 ねぎ	633 kcal 24.3 g 19.7 g
14	火		コッペパン▲	▲	・白身魚のフライ ・タルタルソース● ・ポトフ ・国吉りんご	牛乳▲ 白身魚のフライ ベーコン	コッペパン▲ あぶら 油 タルタルソース● じゃがいも 砂糖	きゃべつ 赤・黄ピーマン エリンギ 玉ねぎ 人参 かぶ セロリ 国吉りんご	675 kcal 24.0 g 26.2 g
15	水		ごはん	▲	・鯖の塩焼き ・即席漬け ・肉じゃが ・みかん	牛乳▲ しおさば 塩鯖 ぎゅうにく 牛肉	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	ほうさい 白菜 人参 きゅうり 胡瓜 玉ねぎ いんげん みかん	698 kcal 29.8 g 20.3 g
16	木	とうじ 冬至 こんだて 献立	減量ごはん	▲	・豚肉と大豆の揚げがらめ ・ほうれん草の和え物 ・ほうとう鍋	牛乳▲ 豚肉 大豆 あぶら 油揚げ 味噌	減量ごはん でんぶん 油 砂糖 ほうとう	しょうが 生姜 ほうれん草 きゃべつ かぼちゃ だいこん 大根 ごぼう 人参 ねぎ	656 kcal 27.0 g 21.6 g
17	金	たかおか 高岡 食19日 こんだて 献立	ごはん	▲	・高岡野菜の肉みそ丼 ・焼きポテト ・ブルーベリーゼリー ・もずくのおつゆ(■)	牛乳▲ 豚肉 あぶら 味噌 油揚げ 味噌	ごはん 油 砂糖 でんぶん くし形ポテト ブルーベリーゼリー	にんにく 生姜 ねぎ なまいたけ たまご 生椎茸 玉ねぎ たけのこ だいこん 人参 ほうさい 大根 人参 白菜	658 kcal 22.1 g 18.3 g
20	月	クリスマス こんだて 献立	クリスマス ライス▲	▲	・フライドチキン ・野菜サラダ ・たまごスープ● ・クリスマスデザート	牛乳▲ ベーコン とりく 鶏肉 卵●	バター▲ 油 でんぶん 砂糖 クリスマスデザート	たまご 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン パセリ	715 kcal 25.4 g 28.0 g
21	火		コッペパン▲	▲	・鮭の香り焼き ・海藻サラダ ・スープスパゲッティ▲	牛乳▲ しょうりょうぎゅうにく 鮭 調理用牛乳▲ 鮭	コッペパン▲ パン粉 油 砂糖 白ごま スパゲッティ バター▲ 小麦粉	パセリ きゃべつ 胡瓜 人参 たまご 玉ねぎ マッシュルーム コーン	677 kcal 31.6 g 26.4 g
22	水		ごはん	▲	・牛肉の炒め物 ・ほうれん草ときゃべつのごま味噌 ・けんちん汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ ぎゅうにく みそ もめん 豆腐 とりく 鶏肉 ヨーグルト▲	ごはん あぶら 砂糖 黒ごま こんにゃく	たまご 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 きゃべつ だいこん 人参 しめじ ねぎ	642 kcal 26.8 g 19.9 g
23	木	がつき 2学期 きゅうしよく 給食 しゅうりょう 終了	食パン▲	▲	・えびフリッター●■ ・茹で野菜 ・チリコンカン	牛乳▲ えびフリッター●■ 豚肉 きんときまめ しろいんげん豆	食パン▲ あぶら 油 じゃがいも	ブロッコリー 人参 たまご 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト	699 kcal 29.7 g 25.2 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…★  
 (■) もずくに混入している場合があります。

