



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	牛乳	・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	牛乳	・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 ・ミックスナッツ	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 ミックスナッツ	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	牛乳	・鯛の蒲焼き ・ゆかり和え ・おでん	牛乳 鯛 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 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	牛乳	・冬野菜のカレーライス ・ハンバーグ ・小松菜ときゃべつの浸し	牛乳 豚肉 ハンバーグ	麦ごはん 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	牛乳	・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 卵のベーコン巻き 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	牛乳	・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 ししゃもフリッター 納豆 や 豆腐 味噌	しょうゆ 醤油ごはん こんにゃく 砂糖 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	牛乳	・千草焼き ・フルーツ和え ・マカロニスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 白いんげん豆	米粉パン 油 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	牛乳	・鱈の甘味噌がけ ・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 鱈 味噌 豚肉 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 じゃがいも 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	牛乳	・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	牛乳	・白身魚のフライ ・カラフルソテー ・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 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	牛乳	・鯖の塩焼き ・即席漬け ・肉じゃが ・みかん	牛乳 鯖 塩漬 肉 じゃが 牛肉	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	白菜 人参 きゅうり 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	牛乳	・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 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 ほうれん草 きゃべつ かぼちゃ だいこん 大根 小松菜 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	牛乳	・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 赤味噌 もずく 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 人参 大根 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	牛乳	・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 鶏肉 卵	バター 砂糖 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	牛乳	・鮭の香り焼き ・海藻サラダ ・スープスパゲッティ	牛乳 しょうゆ 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 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	牛乳	・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 牛肉 味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト	ごはん 油 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	牛乳	・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 白いんげん豆	食パン 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下さい。
 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。

