



2月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	まよひ行事	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		米粉パン▲ 		高岡元気コロッケ▲ ひじきサラダ 春雨スープ	牛乳▲ 米粉パン▲ 油 砂糖 白ごま 春雨 ひじき 豚肉	ブロッコリー きゃべつ カリフラワー 生姜 人参 たけのこ 白菜	627 kcal 22.0 g 23.8 g	
2	水	せつぶん ひ 節分の白 ごんでて 献立	ちらし寿司 		鯛の梅煮 きゃべつのごま和え 団子すまし汁 ● 節分豆	牛乳▲ 油揚げ 鯛の梅煮 せつぶん豆 節分豆	すしめし 干し椎茸 人参 たけのこ 小松菜 きゃべつ ごぼう ねぎ	640 kcal 26.5 g 19.1 g	
3	木	5・6年生 スキー学習	コッパン▲ 		豚肉としらたきのピリ辛炒め グリーンサラダ ポテトスープ	牛乳▲ 豚肉 しらたき 白ごま 鶏肉 砂糖 油 じゃがいも	コッパン▲ しょうが 本しめじ ブロッコリー 胡瓜 コーン たまご 人参 パセリ	614 kcal 25.8 g 20.2 g	
4	金		ごはん 		鯖のマヨネーズ焼き● 切干大根の炒め煮 味噌けんちん汁	牛乳▲ 鯖 油揚げ 鶏肉 もめん 豆腐 木綿豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ● 切り干し大根 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	701 kcal 32.0 g 21.4 g	
7	月		ごはん 		大豆の味噌がらめ 小松菜の和え物 豚汁	牛乳▲ 大豆 高野豆腐 味噌 豚肉	ごはん 小松菜 きゃべつ 大根 白菜 ねぎ 人参	648 kcal 24.2 g 16.1 g	
8	火		1/2 コッパ パン▲ 		しいもハンバーグ 海藻サラダ ソフト麺のクリームソースがけ▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ しいもハンバーグ わかめ 鶏肉 脱脂粉乳▲	1/2コッパン▲ 砂糖 白ごま ソフト麺 マーガリン 小麦粉	648 kcal 27.1 g 19.8 g	
9	水		ごはん 		鯖の塩焼き ほうれん草としめじのごま味噌 大根と厚揚げの煮物	牛乳▲ 鯖 味噌 しおきば 味噌 豚肉 厚揚げ	ごはん ほうれん草 きゃべつ 黒ごま 砂糖 本しめじ 生姜 大根 人参 いんげん	691 kcal 33.2 g 22.1 g	
10	木		食パン▲ 		変わりミートローフ▲● フルーツ和え わかめスープ ● チョコクリーム▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 食パン▲ 絞豆腐 大豆 豚肉 卵 ● わかめ	たまご りんご・パイン・ パン粉 砂糖 みかん缶 白菜 人参 チョコビーンズクリーム▲	661 kcal 23.6 g 21.9 g	
11	金				建国記念の日				
14	月		ごはん 		オムレツ● 小松菜の浸し 玉ねぎとコーンのスープ	牛乳▲ オムレツ●	ごはん 小松菜 人参 きゃべつ コーン たまご パセリ	604 kcal 21.8 g 16.6 g	
15	火		くによし 国吉りんご パン▲ 		コーンエッグ● 白菜のサラダ ミネストローネ	牛乳▲ 卵 ● ベーコン 大豆	くによし 国吉りんごパン▲ 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	668 kcal 24.7 g 25.6 g	
16	水		ごはん 		高岡流お好み焼き「ととまる」 きゃべつのごま和え そうめん汁 ● 国吉りんごゼリー	牛乳▲ ととまる 油揚げ	ごはん 油 そうめん 干し椎茸 ねぎ	627 kcal 22.1 g 14.2 g	
17	木		ごはん 		豚肉と大豆の甘味噌がらめ ゆかり和え おでん	牛乳▲ 豚肉 大豆 味噌 厚揚げ さつま揚げ	ごはん 生姜 白菜 胡瓜 でんぶん 油 砂糖 こんにゃく 大根 人参	686 kcal 27.9 g 20.3 g	
18	金	たかおか 高岡 食19丼 ごんでて 献立	むぎ 麦ごはん 		おいもたっぷりカレー丼▲ 春巻き 青菜のコーン炒め	牛乳▲ 豚肉 春巻き	人参 たまご 麦ごはん しいも 油 生椎茸 小松菜 きゃべつ コーン	711 kcal 22.2 g 28.0 g	
21	月		ごはん 		揚げ出し豆腐のごまだれ きゃべつと胡瓜の和え物 大漁鍋	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 鮭 鱈 味噌	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぶん	625 kcal 25.3 g 18.2 g	
22	火		食パン▲ 		えびシューマイ●■ コーンポテト もずくスープ (■)	牛乳▲ えびシューマイ●■ もずく (■)	食パン▲ じゃがいも	コーン 白菜 人参 ねぎ	576 kcal 25.1 g 16.0 g
23	水				天皇誕生日				
24	木	6年生 とべごんでて 特別献立	食パン▲ 		鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ ワンタンスープ	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	食パン▲ でんぶん 上新粉 油 ワンタン 青じそドレッシング	627 kcal 28.6 g 19.8 g	
25	金		ごはん 		ふくらぎのたれがけ 中華風大豆の旨煮 冬野菜の味噌汁	牛乳▲ ふくらぎ 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	ごはん 生姜 ねぎ 人参 砂糖 でんぶん ピーマン 白菜	683 kcal 30.4 g 23.3 g	
28	月		ごはん 		ししゃもフリッター 青菜の和え物 すき焼き煮	牛乳▲ ししゃもフリッター 豚肉 焼き豆腐	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく すき焼き 砂糖	688 kcal 25.3 g 23.5 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…★
 (■) もすくに混入している場合があります。