






















1月予定献立表

高岡市立定塚小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	しゅじゅく 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ちにく 血や肉のもとになるもの あか	ねつちから 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	
8	火	地場産品 献立	ごはん 		豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 大根ポタージュ 国吉りんご	豚肉 生クリーム 牛乳	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター	しょうが 玉ねぎ ほうろく 人参 冷凍ブロッコリー 大根 パセリ 国吉りんご	643 kcal 20.5 g 20.4 g
9	水		ごはん 		はたはたの唐揚げ ほうれん草とえのきのごま味噌 にゅうめん	はたはたの唐揚げ 味噌 油揚げ 焼きかまぼこ 牛乳	ごはん 油 ごま 砂糖 そうめん	冷凍ほうれん草 きゃべつ えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	615 kcal 22.6 g 18.8 g
10	木		ごはん 		いかと里芋のゆず味噌がらめ きゃべつの昆布漬 なめこと豆腐のすまし汁 みかん	いか 刻み昆布 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	ごはん 里芋 でんぶん 油 砂糖 てまり麩	ゆず きゃべつ 人参 なめこ ねぎ みかん	589 kcal 19.4 g 15.5 g
11	金		食パン 		オムレツ みずな 水菜サラダ ミネストローネ 国吉りんごジャム	オムレツ ベーコン 白手巾 牛乳	食パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブオイル 国吉りんごジャム	みずな 白菜 パイン缶 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー トマト缶 いんげん	613 kcal 21.5 g 19.3 g
15	火	食19并 献立	ごはん 		白菜たっぷり豚キムチ丼 小松菜のコーンあえ わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん ごま油 ぶどうゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 キムチ にはら 小松菜 きゃべつ コーン えのき	568 kcal 18.6 g 14.3 g
16	水	地場産品 献立	ごはん 		鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の煮豆 おでん	鮭 味噌 金時豆 厚揚げ 魚団 結び昆布 牛乳	ごはん 砂糖 バター 里芋 こんにゃく 銀杏	たまご ピーマン きゃべつ 大根 人参	644 kcal 30.2 g 14.1 g
17	木		昆布ごはん 		揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの柚子あえ じゃが芋の味噌汁	ちりめんじゃこ 刻み昆布 揚げ出し豆腐 味噌 油揚げ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん じゃが芋	えだまめ 枝豆 かぶ ほうろく 人参 ゆず 大根 白菜 ねぎ	619 kcal 22.1 g 18.9 g
18	金		1/2コッペパン 		えびシューマイ カラフルソテー ソフト麺の肉みそかけ	えびシューマイ 大豆 鶏肉 赤みそ 牛乳	1/2コッペパン カシューナッツ 油 ソフト麺 砂糖 でんぶん ごま油	きゃべつ 赤ピーマン ピーマン ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	670 kcal 28.3 g 21.8 g
21	月		米粉入りパン 		わかさぎフリッター フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	わかさぎフリッター ヨーグルト 鶏肉 大豆 牛乳	こめこい 米粉入りパン 油 じゃが芋 カレールウ	りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン 玉ねぎ 人参 かぶ セロリー	652 kcal 21.0 g 18.1 g
22	火		ごはん 		こめこフライ餃子 大根サラダ 八宝菜 干しプルーン	こめこフライ餃子 わかめ 豚肉 いか うちの卵 牛乳	ごはん 油 ごま ごま油 砂糖 でんぶん	大根 人参 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ 青梗菜 ヤングコーン 干しプルーン	663 kcal 21.7 g 17.5 g
23	水		ごはん 		鯖の塩焼き ほうれん草の納豆あえ 冬野菜の味噌汁	鯖 引き割り納豆 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん じゃが芋	冷凍ほうれん草 きゃべつ にはら 玉ねぎ 生椎茸	632 kcal 28.8 g 19.1 g
24	木	給食週間 1日目	ごはん 		鶏のから揚げ 鳳鳴橋風 根菜炒め 万葉かたかご煮 ミニどら焼き	鶏肉 さつま揚げ 結び昆布 厚揚げ 牛乳	ごはん でんぶん 油 マーメイド こんにゃく 銀杏 砂糖 ミニどら焼き	たまご ごぼう たけのこ いんげん 大根 干し椎茸 人参 ふき	716 kcal 28.4 g 18.4 g
25	金	給食週間 2日目	高岡銅器パン 		鱈物師のココット さまのこサラダ 米粉のシチュー鍋 国吉りんごゼリー	たまご チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	高岡銅器パン アーモンド 青じそドレッシング 油 上新粉 じゃが芋 バター 国吉りんごゼリー	もやし ほうろく 玉ねぎ 人参 白菜 冷凍ブロッコリー	663 kcal 25.5 g 23.7 g
28	月	給食週間 3日目	チーズサンド 		豚肉のステーキりんごソースかけ ポパイパワーサラダ にんじん担々スープ	スライスチーズ 豚肉 鶏肉 白味噌 味噌 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ 春雨 ごま油 練りごま 砂糖	しょうが りんご 冷凍ほうれん草 コーン にんにく 生椎茸 もやし たけのこ 人参 ねぎ	691 kcal 32.8 g 29.3 g
29	火	給食週間 4日目	麦ごはん 		高岡野菜のメンチカツ 二上山あえ 海の幸ハヤシ	いか えび 高岡野菜のメンチカツ 牛乳	麦ごはん じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム 冷凍ブロッコリー きゃべつ	649 kcal 20.7 g 20.5 g
30	水	給食週間 5日目	御草山ごはん 		出世魚のたれかけ 紅白お酢合い つくりもんまつり汁	油揚げ ひじき ふくらぎ 鶏肉 もめんとうふ 小豆 味噌 牛乳	しょうゆ 醤油ごはん 砂糖 栗 でんぶん 里芋 油	あか 赤ピーマン いんげん しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	627 kcal 26.3 g 21.1 g
31	木		ごはん 		すりみ揚げ ほうれん草と切干大根の浸し さつま汁	すりみ 大豆 卵 青のり 豚肉 味噌 牛乳	ごはん 小麦粉 油 ごま さつまいも こんにゃく	たまご 人参 ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 大根 ねぎ	630 kcal 22.4 g 18.8 g

★献立は都合により変更することがあります。

参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)