

今月の目標

季節の食べ物について知ろう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる赤の食品	熱や力になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質	行事食等
1/金	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのおひたし 高岡の煮しめ	牛乳 赤い食品 厚揚げ さつまあげ	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 だいこん たけのこ にんじん いんげん しいたけ キャベツ	653 28.1	学校給食たかおかの日
5/火	食パン	牛乳	大学芋 中華ドレッシングサラダ たまごスープ スライスチーズ	牛乳 たまご とうふ わかめ チーズ	パン さつまいも 油 さとう ごま油 ごま でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	614 21.8	
7/木	ミニコッペパン	牛乳	高岡昆布コロッケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン	牛乳 豚肉 こんぶ	パン コロッケ 油 さとう 中華めん	かぶ きゅうり にんじん ゆず ほうれん草 キャベツ メンマ コーン ねぎ	546 20	学校給食たかおかの日
11/月	ごはん	牛乳	わかさぎのピリ辛あえ 小松菜のコーンあえ おでん ぶどうゼリー	牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも ゼリー	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん	654 23.8	
12/火	米粉入りパン	牛乳	兼ごもりたまご はくさいとパインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 しろてぼう たまご ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	パン 油 さとう じゃがいも オリーブ油	キャベツ はくさい にんじん きゅうり パイン たまねぎ しめじ セロリ トマト いんげん	657 29.5	
13/水	ごはん	牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 ゆでブロッコリー にらたま汁	牛乳 鶏肉 たまご	ごはん でんぶん 油 さとう ふ	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー にら	585 26.1	たかおか食19丼献立 「国吉きのこのチキン南蛮丼」
14/木	ごはん	牛乳	鮭のごまマヨネーズ焼き ごもくまめ みそだんご汁	牛乳 鮭 豚肉 だいず こうやどうふ みそ	ごはん マヨネーズ ごま さとう だんご	にんじん たけのこ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	667 31.6	郷土食献立 「ごもくまめ」
15/金	栗ごはん	牛乳	鶏肉の香り揚げ かぶのいろとり とうふのすまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 とうふ わかめ	ごはん でんぶん 油 くり	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ しょうが みかん	621 25.9	
17/日	ごはん	牛乳	さばのトウバンジャン焼き 青菜のなつとうあえ さつま汁 りんご	牛乳 さば なつとう 油揚げ みそ	ごはん ごま油 さつまいも	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ りんご	700 28.3	
18/月	ごはん	牛乳	里羊ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 だいず ベーコン みそ 豆乳	ごはん こめこ さといも 油	にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ はくさい ねぎ もやし	607 24.4	里羊ハンバーグ献立
19/火	ミニコッペパン	牛乳	あらびきウインナー きゅうりとキャベツの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ	牛乳 ベーコン ウインナー だいず 脱脂粉乳	パン ソフトめん 油 こむぎこ マーガリン	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム	717 28.2	
20/水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め みそ汁	牛乳 いわし 油揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はくさい ねぎ	575 25.4	
21/木	食パン	牛乳	麦わり干草焼き フルーツあえ 春雨スープ	牛乳 たまご チーズ だいず 豚肉 ベーコン	パン はるさめ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン りんご パイン みかん もも パナナ たけのこ はくさい ねぎ	587 22.8	
22/金	ごはん	牛乳	春巻き ほうれん草のごまみそあえ のっぺい汁	牛乳 春巻き 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	625 21.4	
26/火	コッペパン	牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	牛乳 豚肉 レバー 鶏肉 だいず	パン さとう じゃがいも 油 ごま でんぶん	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	667 29.7	
27/水	ごはん	牛乳	しいらのたれかけ 切干大根の炒め物 塩こうじ鍋	牛乳 しいら さつまあげ 豚肉 とうふ	ごはん さとう 油 塩こうじ ごま油 でんぶん	しょうが 切干大根 にんじん はくさい	565 28.3	
28/木	ハトムギ入りしごごはん	牛乳	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ 水見うどん汁	牛乳 メンチカツ かまぼこ	ハトムギごはん 油 うどん	しそ粉 えだまめ コーン にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ	647 21.8	6市連携地場産品献立 「異国な日!!(ゴーセイな日)」
29/金	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル いなか汁 6市のミックスゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも 油 ごま	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし だいこん ゼリー	642 24.0	

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
魚 しゃもいしは魚卵を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡にここにキッチン』のレシピも参考にしてください。



中学年基準

650kcal

24.0g