

今月の目標

食事のマナーを守って食べよう

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	行事食等
2/月	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー 小松菜のコーンあえ みそけんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 とうふ みそ	ごはん さとう さといも 油	しょうが たまねぎ コーン ごまつな キャベツ にんじん	
3/火	コッペパン	牛乳	きなこ豆 ドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 だいず きなこ 豚肉	パン でんぶん 油 さとう ごま マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト	
4/水	ごはん	牛乳	赤魚のたれがけ しそあえ みそしる	牛乳 赤魚 わかめ 油あげ みそ	ごはん さとう でんぶん 油	しょうが きゃべつ きゅうり しそ粉 だいこん にんじん	
5/木	食パン	牛乳	コーンエッグ フルーツあえ ワンタンスープ	牛乳 たまご 豚肉	パン ワンタン	コーン りんご パイン みかん もも パナナ はくさい にんじん	
6/金	ごはん	牛乳	にくだんごのたれつけ キャベツとコーンのサラダ 八宝菜	牛乳 肉だんご 豚肉 いか	ごはん 油 さとう でんぶん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ たけのこ はくさい	
9/月	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれかけ いとり さつま汁	牛乳 揚げだし豆腐 みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん	郷土食献立 「いとり」
10/火	食パン	牛乳	とうふハンバーグ さくさくサラダ だいこんポターージュ	牛乳 とうふハンバーグ 鶏肉 脱脂粉乳	パン 油 さとう コーンフレーク マーガリン じゃがいも こむぎこ	キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ	地場産品献立 「だいこんポターージュ」
11/水	ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き ほうれん草のなっとうあえ 冬野菜汁	牛乳 ふくらぎ 油あげ なっとう	ごはん さとう でんぶん	ほうれん草 キャベツ にんじん はくさい	
12/木	ミニコッペパン	牛乳	えびシューマイ ポパイサラダ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 えびシューマイ 鶏ひき肉 だいず	パン じゃがいも マヨネーズ 油 ソフトめん でんぶん さとう	ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ トマト	
13/金	ごはん	牛乳	白身魚のみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 しいら みそ ひじき だいず たまご	ごはん さとう 油 ふ でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ	
16/月	クリスマスライス	牛乳	ガーリックチキン ポイル野菜 たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご	バターごはん 油 オリーブ油 でんぶん じゃがいも デザート	たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー にんじん コーン	クリスマス献立
17/火	米粉入りパン	牛乳	高岡元気コロッケ 三色ナムル にくだんごスープ	牛乳 鶏ひき肉 たまご	パン 油 こむぎこ 高岡元気コロッケ でんぶん 春雨 ごま油	にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい	高岡元気コロッケ献立
18/水	ごはん	牛乳	焼きさば 即席漬け じゃがいもとえのきのみそ汁	牛乳 さば こんぶ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	
19/木	麦ごはん	牛乳	冬やさいのカレーライス あらびきウィンナー はくさいとりんごのサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー	麦ごはん 油 じゃがいも カレールー さとう	にんにく にんじん かぶ たまねぎ はくさい りんご	
20/金	ごはん	牛乳	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ わかめ とうふ	ごはん ごま油 でんぶん じゃがいも 油 さとう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん にんじん	たかおか食19丼献立 「高岡野菜の肉みそ丼」
23/月	小ごはん	牛乳	ししゃものフリッター 青菜のひたし ほうとう鍋	牛乳 ししゃもフリッター 油あげ みそ	ごはん 油 ほうとう	ごまつな キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

中学年基準

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 しいたけ・わかめはアレルギーの可能性があります。

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



【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・さといも・生しいたけ・ねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい・かぶ・ふくらぎ(富山湾)