

今月の目標

健康を考えて食べよう

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	エネルギー たんぱく質	行事食等
3/月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 キャベツともやしの和えもの だんご汁 節分豆	牛乳 いわし とうふ 節分豆	ごはん ごま だんご	キャベツ もやし にんじん ごぼう	607 24.7	節分の日献立
4/火	米粉入り パン	牛乳	豚肉と大豆のケチャップあえ ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 レバー だいず わかめ	パン でんぶん こめ粉 油 さとう	しょうが ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	635 28.9	
5/水	ごはん	牛乳	ししやものフリッター 小松菜のコーンあえ いかとさといもの煮もの	牛乳 ししやも いか 厚揚げ	ごはん 油 さといも さとう	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん	658 24	郷土食献立 「いかとさといもの煮もの」
6/木	ミニコッペ パン	牛乳	さといもハンバーグ はくさいとパインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 さといもハンバーグ	パン さとう 油 ソフトめん こむぎこ マーガリン	はくさい きゅうり パイン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	656 25.7	
7/金	ごはん	牛乳	焼きさば 切り干し大根の炒め煮 みそけんちん汁	牛乳 さば 油あげ みそ とうふ	ごはん 油 さとう じゃがいも	切り干しだいこん にんじん こまつな	676 31.6	
10/月	ごはん	牛乳	ミックスみそ豆 即席漬 だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 こうやどうふ 油揚げ みそ だいず ひよこまめ	ごはん でんぶん 油 さとう	はくさい にんじん きゅうり だいこん たまねぎ	660 22.7	
12/水	麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま カレールー	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり	626 21.3	
13/木	ごはん	牛乳	鶏のからあげ 鳳鳴風 高岡野菜の精進あえ 古城公園の四季彩煮	牛乳 鶏肉 ゆば 豚肉 厚揚げ	ごはん でんぶん 油 じゃがいも ふ さとう マーマレード	たまねぎ はくさい こまつな にんじん たけのこ えだまめ	685 28.5	日本遺産の日献立
14/金	小ごはん	牛乳	さわらのねぎみそかけ 青菜のひたし わかめうどん ヨーグルト	牛乳 みそ さわら 油揚げ わかめ ヨーグルト	ごはん ごま ごま油 うどん	ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	629 29.2	
17/月	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶのいろとり すき焼き煮 メロンゼリー	牛乳 ととまる 豚肉 とうふ	ごはん 油 じゃがいも ふ さとう ゼリー	かぶ きゅうり にんじん はくさい	612 23.2	
18/火	食パン	牛乳	高岡元氣コロツケ ビーフソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 ベーコン たまご	パン コロツケ 油 ビーフン でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	607 19.6	
19/水	ごはん	牛乳	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シューマイ もやしのナムル	牛乳 豚肉 とうふ 肉シューマイ 赤みそ	ごはん 油 でんぶん さとう ごま油	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ だいこん もやし こまつな	604 22.9	たかおか食19并献立 「高岡冬野菜のマーボー丼」
20/木	コッペ パン	牛乳	魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉	パン でんぶん 油 さとう じゃがいも マーガリン ワンタン	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン はくさい にんじん レモン汁	623 26.9	
21/金	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそあえ 高岡野菜のあったか汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ごはん 油 ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん しそ粉 だいこん	575 23.3	
25/火	食パン	牛乳	カップエッグ フルーツあえ ミネストローネ	牛乳 たまご 鶏肉 だいず	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油	りんご パイン みかん もも バナナ たまねぎ にんじん トマト	578 24.1	
26/水	ごはん	牛乳	揚げ出しどうふのごまだれかけ しょうがあえ 大漁チゲ鍋 ぶどうゼリー	牛乳 揚げ出しどうふ さけ たら みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん ゼリー	キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい にんじん	588 21.3	
27/木	ごはん	牛乳	てりやきチキン にんじんしりしり もずくのみそ汁 豆乳プリン	牛乳 もずく 豆乳 まぐろ 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 プリン	にんじん こまつな コーン だいこん しいたけ しょうが	659 23.3	
28/金	ごはん	牛乳	ふくらぎの立田揚げ ほうれん草のごまみそあえ だいこんのそぼろ煮	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 みそ	ごはん でんぶん 油 ごま さとう	しょうが ほうれん草 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	684 25.1	

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。

650kcal
24.0g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 しいたけやしは魚類を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡にこにキッチン』のレシピも参考にしてください。



【今月の地産産食材】 さといも・しいたけ