

今月の目標

食事のマナーを守って食べよう

日	曜日	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 脂質	対応
1	月	ごはん	牛乳	フライギョーザ 大根サラダ 八宝菜	牛乳 フライギョーザ わかめ ぶた肉 いか	米 さとう あぶら でんぶん	大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ	629 kcal 21.3 g 18.7 g	
2	火	食パン	牛乳	星型ハンバーグ こんにゃくサラダ ポトフ	牛乳 ハンバーグ ハンドバーグ とり肉	パン ごま さとう あぶら 油	こんにゃく きゅうり もやし とうもろこし にんじん かぶ 玉ねぎ きやべつ	651 kcal 25.4 g 31.1 g	
3	水	ごはん	牛乳	ふくらぎの照り焼き ほうれん草のなつとうえ 冬野菜汁	牛乳 ふくらぎ なつとう とり肉 油あげ	米 さとう あぶら 油	しょうが きやべつ ほうれん草 しめじ ねぎ こんにゃく にんじん 白菜	610 kcal 28.3 g 21.1 g	
4	木	食パン	牛乳	巣ごもり卵 フルーツあえ ワンタンスープ	卵 チーズ 牛乳 ぶた肉	パン あぶら 油 レーズン	きやべつ とうもろこし バナナ りんご バイン もも もやし にんじん しいたけ ねぎ	565 kcal 23.5 g 17.2 g	4年生トースターランチ (4年生は、 りんごジャムがつきます)
5	金	ごはん	牛乳	さばのみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁 みかん	牛乳 さばのみそ さつまあげ ひじき 卵 大豆 油あげ	米 米粉 油 さとう ふ でんぶん	しょうが にんじん こんにゃく 玉ねぎ みかん	707 kcal 32.5 g 22.1 g	
8	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のジャンロー ほうれん草のコーンあえ みそけんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	米 さとう あぶら 油 里いも	しょうが 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 きやべつ にんじん ごぼう ねぎ	630 kcal 27.0 g 15.7 g	
9	火	ミニ コッペパン	牛乳	オムレツ 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ	オムレツ 牛乳 ベーコン	パン さとう あぶら スパゲティ	白菜 きやべつ りんご マッシュルーム にんじん 玉ねぎ とうもろこし	646 kcal 23.0 g 19.7 g	
10	水	ごはん	牛乳	赤魚のたれかけ 小松菜のオイスターソース炒め わかめのみそ汁	牛乳 赤魚 とり肉 みそ あぶら 油あげ わかめ	米 でんぶん 米粉 さとう	しょうが しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 にんじん ねぎ	611 kcal 26.0 g 19.5 g	バースデーランチ (12、1月生まれのみ、 チョコレートがつきます)
11	木	コッペパン	牛乳	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ	牛乳 大豆 きなこ ベーコン マーガリン 脱脂粉乳	パン でんぶん 米粉 ごま さとう じゃがいも 小麦粉	きやべつ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ パセリ	694 kcal 27.5 g 30.3 g	地場産品こんだて (大根ポタージュ)
12	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 即席づけ おでん 豆乳プリン	牛乳 いわしき こんぶ 厚あげ さつまあげ 豆乳	米 さとう さとう	梅 きゅうり 白菜 にんじん 大根 こんにゃく	666 kcal 24.6 g 18.5 g	
15	月	ごはん	牛乳	あげだしだふごまだれ 色とり ぶた汁 青りんごゼリー	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	ごま 米 さとう でんぶん あぶら さつまいも ゼリー	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん ねぎ 大根 こんにゃく 青りんご	626 kcal 18.6 g 16.0 g	郷土食こんだて (色とり)
16	火	ごはん パン	牛乳	高岡元気コロッケ 三色ナマル 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 卵	コロッケ 油 でんぶん ごま油 米粉入りパン こむぎ粉 春雨	にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 しいたけ ねぎ	593 kcal 21.7 g 23.8 g	たかおか 高岡コロッケこんだて
17	水	麦ごはん	牛乳	和風カレー あらびきワインナー 海うさラダ	牛乳 とんかつ ウイナー わかめ	カレールウ 米 姫 あぶら 油 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが きやべつ きゅうり	677 kcal 22.5 g 26.6 g	
18	木	ごはん (丼)	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 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 赤みそ トウバジンヤン 青のり ヨーグルト とうふ わかめ	米 さとう あぶら 油 ごま さとう	たけのこ にんにく しょうが ねぎ しいたけ 玉ねぎ にんじん 大根	627 kcal 22.5 g 17.8 g	3年生19丼ランチ (高岡食19丼こんだて)
19	金	クリスマス ライス	牛乳	照り焼きチキン 野菜のサラダ クリスマスケーキ 卵とコーンのスープ	牛乳 ベーコン とり肉 卵	米 マーガリン 油 さとう でんぶん チョコレートケーキ	ピーマン マッシュルーム プロコッキー にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	677 kcal 27.2 g 24.4 g	クリスマスこんだて
22	月	小麦ごはん	牛乳	ししゃものフリッター 青菜と生しいたけのひたし ほうとうなべ	牛乳 ししゃもの みそ あぶら 油あげ	米 あぶら 油 ほうとう	小松菜 きやべつ しいたけ 大根 ごぼう かぼちゃ にんじん ねぎ	631 kcal 22.4 g 22.5 g	冬至こんだて (ほうとうなべ)
23	火	コッペパン	牛乳	ぶた肉とレバーのケチャップがらめ プロッコリーサラダ キャベツのもちもちスープ	牛乳 ぶたレバー ぶた肉 大豆 ベーコン	パン でんぶん 米粉 ごま さとう じたま だんご 白玉団子	しょうが とうもろこし プロコッキー にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ	647 kcal 27.6 g 25.2 g	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」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。魚

高岡市の公式クックパッド
『高岡にこにこキッチン』の
レシピもぜひご覧ください。中学年基準
650 kcal
27.0 g
18.0 g

【今月の地場産食材】小松菜、ほうれん草、きやべつ、里いも、ねぎ、にんじん、大根、白菜、かぶ、生椎茸