

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	エネルギーたんばく質脂質	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 わかめ いか	米 さとう でんぶん	大根 玉ねぎ 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 とり肉	パン ごま さとう	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あえ 冬野菜汁	牛乳 なつとう とり肉	ふくらぎ さとう あから 油あげ	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 ワンドンスープ	卵 チーズ 牛乳 ぶた肉	パン あから 油 レーズン ワンドン	きやべつ とうもろこし パナナ りんご パイナップル 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 みそ さつまあげ ひじき 卵 大豆 油あげ	米 米粉 あから 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	米 さとう 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 油 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 あから 油あげ わかめ	米 油 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	パースデーランチ (12、1月生まれの人のみ、 チョコクレープがつきます)
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 きな粉 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 こんぶ 厚揚げ さつまあげ 豆乳	米 さとう さとう じゃがいも プリン	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	あげだしどうふごまだれ 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 油 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	米粉入り パン	牛乳	高岡元氣コロッケ 三色ナムル 肉団子スープ	牛乳 コロッケ ぶた肉 たまご 卵	コロッケ 油 でんぶん ごま油 米粉入りパン 小麦粉 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	高岡コロッケこんだて
17	水	麦ごはん	牛乳	和風カレー あらびきウインナー 海そうサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー わかめ	カレー 米 麦 油 じゃがいも 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 わかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 赤みそ トウバンジャン 青のり ヨーグルト とうふ わかめ	米 さとう あから 油 じゃがいも でんぶん	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年生食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 ブロッコリー 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	小ごはん	牛乳	ししやものフリッター 青菜と生しいたけのひたし ほうとうなべ	牛乳 ししやも みそ あから 油あげ	米 さとう あから 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 ブロッコリーサラダ キャベツのもちもちスープ	牛乳 ぶた肉 レバー ベーコン	パン でんぶん 米粉 ごま さとう 白玉団子	しょうが とうもろこし ブロッコリー にんじん きやべつ 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。								650 kcal	
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								27.0 g	
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。								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

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