

今月の目標 感謝して食べよう

日 付	曜日	しょくじ 主食	牛乳	副食名	ち にく 血や肉になる赤い食品	あか しょくひん 熱や肉になる赤い食品	ねつ ちから 熱や力になる黄の食品	き しょくひん 体の調子を整える緑の食品	からだ のうし ととの みどり しきひん 体の調子を整える緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質	行 事食等
9 金	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き	牛乳 さば みそ	牛乳 さば みそ	米 米粉	大根 にんじん	ねぎ	626 kcal	郷土食献立 「おすわい」	
13 火	コッペパン	牛乳	おすわい とうふのみそ汁	油あげ ひじき とうふ わかめ	油あげ ひじき とうふ わかめ	さとう	えのき ねぎ	27.4 g 20.8 g	644 kcal		
14 水	ごはん	牛乳	高岡野菜のメンチカツ 海そうサラダ かきたまスープ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 わかめ 卵 とうふ	牛乳 ぶた肉 わかめ 卵 とうふ	パン パン粉 ごま でんぶん ジャム ごま油	きやべつ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ねぎ いちご	24.7 g 25.9 g	628 kcal		
15 木	ごはん (丼)	牛乳	さけのマヨネーズ焼き 五目豆 高岡野菜のあつたか汁	牛乳 さけ ぶた肉 大豆 高野とうふ、みそ	牛乳 さけ ぶた肉 大豆 高野とうふ、みそ	マヨネーズ 米 さとう 重いも	にんじん たけのこ しいたけ こんにゃく だいこん 白菜 ねぎ	32.0 g 18.6 g	735 kcal	1年生食19丼ランチ (高岡食19丼こんだて)	
16 金	ごはん	牛乳	あげだしどうふのごまだれかけ 三色ひたし 野菜のうまい ピーチシャーベット	牛乳 とうふ とり肉	牛乳 とうふ とり肉	ごま 米 さとう でんぶん じやがいも	もやし きやべつ にんじん 大根 しいたけ こんにゃく たけのこ もも	23.9 g	630 kcal		
19 月	ごはん	牛乳	ぶた肉としらたきのピリからいため そくせきづけ 団子汁 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 トウバンジャン こんぶ 油あげ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 トウバンジャン こんぶ 油あげ ヨーグルト	ごま 米 さとう じやがいも	にんにく しょうが しらたき あか 赤ビーマン 大根 にんじん 白菜 きゅうり ごぼう ねぎ	28.1 g 17.1 g	668 kcal		
20 火	ごはん 米粉入り パン	牛乳	ししやものフライ 中華ドレッシングサラダ たんたん春雨スープ	牛乳 ししやも ぶた肉 みそ トウバンジャン	牛乳 ししやも ぶた肉 みそ トウバンジャン	米粉入りパン さとう でんぶん ごま油 ごま ハルサ梅	きやべつ ブロッコリー たけのこ にんじん しょうが にんにく しいたけ チンゲンサイ ねぎ	24.2 g 24.1 g	586 kcal		
21 水	ごはん	牛乳	とり肉の塩こうじあげ もやしときゅうりのしょうがあえ 肉じゃが	牛乳 とり肉 牛肉	牛乳 とり肉 牛肉	米 でんぶん 米粉 じやがいも さとう	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく	26.8 g 18.4 g	645 kcal		
22 木	食パン	牛乳	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 大豆	牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 大豆	パン マカロニ さとう じやがいも オリーブ油	とうもろこし セロリ しめじ りんご バイン もも 玉ねぎ にんじん トマト	28.4 g 25.2 g	706 kcal	3年生トースターランチ (3年生は、 りんごジャムがつきます)	
23 金	ごはん	牛乳	赤魚のたつたあげ 切りぼし大根のいたために わかめのみそ汁	牛乳 赤魚 油あげ わかめ みそ	牛乳 赤魚 油あげ わかめ みそ	米 でんぶん 米粉 油 さとう わかめ みそ	しょうが 小松菜 大根 切りぼし大根 にんじん 玉ねぎ にんじん ねぎ	24.8 g 19.2 g	619 kcal		
26 月	麦ごはん	牛乳	ハート型オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	牛乳 卵 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 卵 ぶた肉 大豆ミート	米 妻 さとう 油 カレールウ	きやべつ ブロッコリー にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし トマト	22.9 g 21.6 g	627 kcal	・目標2 「飢餓をゼロに」	
27 火	はづ 火 はづ 火 パン	牛乳	レバーと大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル さけときのこの米粉スープ	牛乳 レバー ぶた肉 大豆 ひじき さけ 脱脂粉乳 生クリーム	牛乳 レバー ぶた肉 大豆 ひじき さけ 脱脂粉乳 生クリーム	パン 発芽玄米 でんぶん ごま ごま油 米粉 さとう あぶら	しょうが 小松菜 もやし とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ にんじん しめじ	31.3 g 23.7 g	636 kcal	・目標3 「すべての人に 健康と福祉を」	
28 水	ごはん	牛乳	ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ 青菜と生しいたけのひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	牛乳 ふくらぎ みそ とり肉 とうふ	牛乳 ふくらぎ みそ とり肉 とうふ	米 でんぶん 油 さとう さとう 重いも ゼリー	ねぎ ほうれん草 きやべつ しいたけ にんじん ごぼう うりんご	29.2 g 20.0 g	679 kcal	・目標11 「住み続けられる まちづくりを」	
29 木	ごはん	牛乳	おから入り和風ミートローフ 切りぼし大根のごま酢あえ 酒かす汁	牛乳 おから 大豆 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 おから 大豆 ぶた肉 油 さとう	米 パン粉 ごま さとう でんぶん じやがいも 酒かす	玉ねぎ しいたけ キゅうり 切りぼし大根 にんじん ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく	24.8 g 18.7 g	636 kcal	・目標12 「つくる責任 つかう責任」	
30 金	ごはん	牛乳	しいらの米粉あげ かぶのゆずサラダ 海洋深層水ゼリー 高岡産みその冬野菜なべ	牛乳 しいら とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 しいら とうふ ぶた肉 みそ	米 米粉 でんぶん 油 さとう ゼリー	しょうが かぶ キュウリ にんじん ゆず ねぎ ぶどう 白菜 大根 えのき しらたき	29.9 g 18.8 g	661 kcal	・目標14、15 「海の豊かさを守ろう 陸の豊かさも守ろう」	

※学校給食で提供するお米は、「富留富」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。中学生基準
650 kcal
27.0 g
18.0 g

【今月の地場産食材】きやべつ、里いも、ねぎ、にんじん、白菜、生椎茸