



# 1月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	まじな食品 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじ質
						ちにく 血や肉のもとになるもの あか	ねつちから 熱や力のもとになるもの き	からだの からだの調子をととのえるもの みどり	
9	火		カレーライス 	 えびシューマイ 野菜サラダ みかん	えびシューマイ わかめ	小麦ごはん じゃがいも サラダ油 カレールー 砂糖	たまご 玉ねぎ 人参 きゃべつ 胡瓜 コーン みかん	643 kcal 19.6 g 17.2 g	
10	水		食パン 	 鮭のマヨネーズ焼き 豚肉と切干大根のエスニック炒め 白菜スープ	鮭 ベーコン わかどり肉 若鶏肉	食パン マヨネーズ ごま油 白ごま	にんにく 切りほしだいこん 人参 ピーマン エリンギ 白菜 干し椎茸 ねぎ	596 kcal 28.1 g 21.3 g	
11	木		ごはん 	 揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ もやしときゃべつのおひたし おでん	揚げ出し豆腐 結び昆布 うるめ削り	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぷん 里芋 こんにやく	もやし きゃべつ 人参 大根	636 kcal 22.0 g 20.3 g	
12	金		キャロット食パン 	 荒挽きウインナー マカロニサラダ 木津大根ポターージュ	ウインナー	キャロット食パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ 胡瓜 パセリ	663 kcal 21.4 g 29.4 g	
15	月		じゃこと野菜の まぜごはん ピーフンの炒め物 なめこ汁 	 こめっフライ餃子 ピーフンの炒め物 なめこ汁	ちりめんじゃこ 若鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 味噌 煮干し	しょうゆ 醤油ごはん 白ごま サラダ油 カシューナッツ ピーフン	人参 野菜漬 きゃべつ 玉ねぎ 人参 なめこ ねぎ	670 kcal 24.0 g 19.5 g	
16	火	郷土食 献立 ★3年生 校外学習	ごはん 	 ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 野菜の旨煮 りんごとなしのなかよしゼリー	ふくらぎ 味噌 わかどり肉 若鶏肉 結び昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく ゼリー	ゆず 大根 人参 たけのこ ごぼう ふき	682 kcal 24.0 g 18 g	
17	水		1/2コッペパン 	 ココア豆 三色ナムル ソフト麺の肉みそかけ	大豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤味噌	1/2コッペパン ソフト麺 でんぷん サラダ油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜 ねぎ 生姜 生椎茸 たけのこ 玉ねぎ	679 kcal 26.4 g 19.7 g	
18	木	★5年生 校外学習	ごはん 	 ししゃものフリッター スタミナ納豆あえ 里芋のそぼろ煮	ししゃも 納豆 豚ひき肉	ごはん 油 里芋 こんにやく 砂糖 でんぷん	たくあん ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ いんげん	643 kcal 21.7 g 20.7 g	
19	金	高岡 食19丼	焼きポテト 高岡野菜の ごまご 五百あんかけ丼 かじつ 果実ヨーグルト 	 豚肉 いか 油揚げ うるめ削り ヨーグルト	豚肉 いか 油揚げ うるめ削り	ごはん サラダ油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 生椎茸 たけのこ 大根 れんこん 蓮根 ねぎ	613 kcal 22.5 g 15.9 g	
22	月		ごはん 	 鯖の立田揚げ ゆずの香り漬 さつま汁	鯖 若鶏肉 味噌	ごはん でんぷん 油 さつま芋 こんにやく	しょうが 生姜 大根 人参 白菜 ゆず ごぼう しめじ ねぎ	604 kcal 21.8 g 18.6 g	
23	火	★6年生 スキー 学習	ごはん 	 いかのアーモンドがらめ ほうれん草とえのきのごまみそ 豚肉と野菜の炒め煮	いか 味噌 厚揚げ	ごはん でんぷん サラダ油 砂糖 アーモンド 黒ごま こんにやく じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ きゃべつ 生姜 玉ねぎ 人参 いんげん	674 kcal 26.4 g 20.8 g	
24	水		チーズパン 	 キビ ブラジルサラダ ムケッカ オレンジゼリー	豚ひき肉 たまご 卵 ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ベーコン えび 生クリーム	チーズパン オールブラン パン粉 砂糖 白ごま マヨネーズ じゃがいも ゼリー 上新粉	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー トマト	703 kcal 29.5 g 33.1 g	
25	木	給食 週間 特別 献立	キムチ チャーハン 	 チヂミ 青菜のコーンあえ わかめのスープ 豆乳プリン	豚ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐 たまご 卵 豆乳プリン	ごはん サラダ油 チヂミ 砂糖 ごま油 でんぷん	白菜 エリンギ 人参 小松菜 きゃべつ コーン たけのこ ねぎ	602 kcal 20.7 g 17.6 g	
26	金		食パン 	 五輪の千草焼き ビタミンサラダ ミネストローネ 国吉りんごジャム	卵 ベーコン ひじき チーズ わかどり肉 若鶏肉 白手巾	食パン サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 ジャム	きゃべつ 人参 ピーマン ブロッコリー 胡瓜 コーン たまご 玉ねぎ しめじ トマト	627 kcal 24.3 g 21.3 g	
29	月		ごはん 	 かき揚げ 五輪あえ すき焼き煮 アップルシャーベット	かき揚げ 湯葉 豚肉 焼き豆腐 味噌	ごはん 油 白ごま 黒ごま 砂糖 こんにやく	ほうれん草 人参 きゃべつ もやし 白菜 ねぎ りんご	648 kcal 19.2 g 20.8 g	
30	火		ひまる の丸ごはん 	 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 鉄たつぷりおひたし かやくうどん 干しプルーン	豚肉 豚レバー 大豆 油揚げ かまぼこ うるめ削り 味噌	ごはん でんぷん カシューナッツ 油 砂糖 うどん	こめ 小梅 生姜 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ プルーン	708 kcal 26.2 g 23.2 g	
31	水		こめこい 米粉入りパン 	 コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ポトフ アーモンド小魚	たまご 卵 ヨーグルト 小魚	こめこい 米粉入りパン じゃがいも 砂糖 アーモンド	コーン りんご パイン もも 玉ねぎ 人参 かぶ	666 kcal 25.6 g 19.8 g	

◆16日(火)3年生は校外学習のため給食なし。  
◆18日(木)5年生は校外学習のため給食なし。  
◆23日(火)6年生はスキー学習のため給食なし。  
★献立は都合により変更することがあります。