



12月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日曜日	曜日	ぎょうじ行事	しゅしゅく主食	ぎゅうにゅう牛乳	ふくしゅく副食	おもしゅくひん主な食品			エネルギーたんぱく質し質
						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	からだの調子をととのえるものみどり	
1	金		こめこい米粉入りパン 		かわりミートローフ フルーツヨーグルトあえ カレーポトフ	ぎゅうにゅう牛乳 もめん豆腐 豚ひき肉 卵 ヨーグルト わかどりにく 若鶏肉	こめこい米粉入りパン パン粉 砂糖 じゃがいも カレールー	たま玉ねぎ りんご パイナップル もも レーズン バナナ にんじん人参 かぶ セロリ	649 kcal 22.8 g 18.4 g
4	月		ごはん 		ぶたにくしょうがに豚肉の生姜煮 あおな青菜のおひたし けんちん汁 ミックスナッツ	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 もめん豆腐 わかどりにく 若鶏肉	ごはん 砂糖 サラダ油 こんにやく でんぷん ミックスナッツ	しょうが生姜 たま玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ ごぼう だいこん大根 ほん本しめじ にんじん人参	607 kcal 25.4 g 19 g
5	火		ごはん 		いわしの蒲焼き すくせきつ即席漬け おでん	ぎゅうにゅう牛乳 いわし あつあげ厚揚げ ぎょだん魚団 むす結び昆布 こんぶうるめ削り	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく さといも里芋 あぶら油	はくさい白菜 にんじん人参 きゅうり胡瓜 だいこん大根 しょうが生姜	631 kcal 24.0 g 20 g
6	水		しゅく食パン 		えびのチリソース ポイル野菜 ワントンスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう牛乳 むきえび ぶたにく豚肉	しゅく食パン あぶらごま油 砂糖 でんぷん じゃがいも ワントン チョコビーンズクリーム	にんにく生姜 ねぎ たま玉ねぎ ブロッコリー にんじん人参 はくさい白菜 もやし ほしいたけ干し椎茸 ねぎ	625 kcal 25.7 g 22.1 g
7	木		ごはん 		ひよこ豆の揚げがらめ 小松菜のおひたし みそ汁 ふどうゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 ひよこ豆 こうや豆腐 あぶらあげ油揚げ わかめ みそ味噌 にぼし煮干し	ごはん あぶら油 しろごま カシューナッツ 砂糖 ふどうゼリー でんぷん	こまつな小松菜 きゃべつ にんじん人参 たま玉ねぎ ねぎ	707 kcal 23.8 g 22.1 g
8	金	コロケの日	2/3コッペパン 		たかおかげんき高岡元氣コロケ アーモンドあえ スープスパゲティ	ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン だっしふんにゅう脱脂粉乳	2/3コッペパン コロケ アーモンド スパゲティ サラダ油 マーガリン こむぎこ小麦粉	もやし 小松菜 にんじん人参 たま玉ねぎ ほん本しめじ コーン パセリ	617 kcal 18.8 g 26.4 g
11	月	地場産品献立	むぎ麦ごはん 		ふゆやさい冬野菜のカレーライス ウインナー かいそう海藻サラダ くによし国吉りんご	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく豚肉 チーズ ウインナー わかめ	むぎ麦ごはん バター じゃがいも カレールー サラダ油 しろごま	だいこん大根 にんにく生姜 にんじん人参 たま玉ねぎ きゃべつ きゅうり胡瓜 りんご	705 kcal 19.7 g 28.1 g
12	火		ごはん 		さけ鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草と切干し大根の浸し にく肉じゃが	ぎゅうにゅう牛乳 さけ鮭 ぶたにく豚肉 だいず大豆 ししやも花かつお あぶら油 なべ味噌 こんぶ出し昆布	ごはん マヨネーズ じゃがいも こんにやく 砂糖	ほうれん草 きゃべつ きりほ切干し大根 にんじん人参 たま玉ねぎ いんげん	636 kcal 26.7 g 14.8 g
13	水		1/2コッペパン 		オムレツ だいこん大根サラダ ソフト麺のミートソースかけ	ぎゅうにゅう牛乳 オムレツ わかめ ぶたにく豚ひき肉 だいず大豆	1/2コッペパン ソフト麺 砂糖 ごま油 しろごま サラダ油 でんぷん	だいこん大根 にんじん人参 しょうが生姜 たま玉ねぎ マッシュルーム パセリ	660 kcal 27.7 g 20.1 g
14	木		ひじきごはん 		ししやもフリッター ゆかりあえ すまし汁 清汁	ぎゅうにゅう牛乳 あぶらあげ油揚げ ひじき だいず大豆 ししやも花かつお あぶら油 なべ味噌 こんぶ出し昆布	しょうゆ醤油飯 こんにやく 砂糖 あぶら油 なべ味噌	にんじん人参 もやし きゃべつ しそ えのきたけ ねぎ	601 kcal 24.1 g 23.1 g
15	金		ごはん 		わかどりにく若鶏肉の胡麻みそかけ かぶの即席漬け ぶたにく豚汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 わかどりにく若鶏肉 しろ白みそ ぶたにく豚肉 みそ味噌	ごはん しろごま 砂糖 さつまいも こんにやく ゼリー	かぶ きゅうり胡瓜 にんじん人参 ゆず だいこん大根 ねぎ	610 kcal 23.4 g 12.7 g
18	月	冬至献立	げんりょう減量ごはん 		いかにかりんとうがらめ あおな青菜のコーンあえ ほうとう鍋	ぎゅうにゅう牛乳 いか だいず大豆 あぶらあげ油揚げ うるめ削り みそ味噌	げんりょう減量ごはん あぶら油 でんぷん 砂糖 アーモンド ほうとう さといも里芋	ほうれん草 はくさい白菜 コーン かぼちゃ南瓜 ごぼう にんじん人参 ねぎ	661 kcal 24.9 g 19.7 g
19	火	高岡食19丼	たかおかやさい高岡野菜のどんすきやき丼 		ふくらぎの照焼き やちやらあえ	ぎゅうにゅう牛乳 ぎゅうにく牛肉 や豆腐 焼き豆腐 ふくらぎ いとかんてん糸寒天	ごはん しらたき なべ味噌 砂糖 でんぷん	ごぼう にんじん人参 はくさい白菜 なまいたけ生椎茸 ねぎ おおかぶ きゅうり胡瓜 しょうが生姜	688 kcal 28.7 g 21.8 g
20	水		しゅく食パン 		はるま春巻き きゃべつと胡瓜のコーンサラダ 肉団子スープ ジャム	ぎゅうにゅう牛乳 はるま春巻き ぶたにく豚ひき肉 たまご卵	しゅく食パン あぶら油 マヨネーズ でんぷん こむぎこ小麦粉 はるま春雨 ごま油 ジャム	きゃべつ きゅうり胡瓜 あか赤ピーマン コーン たま玉ねぎ しょうが生姜 にんじん人参 はくさい白菜 ほしいたけ干し椎茸 ねぎ	653 kcal 20.3 g 26.6 g
21	木	クリスマス献立	クリスマスライス 		フライドチキン やさい野菜のごまドレッシング たまご卵スープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン わかどりにく若鶏肉 たまご卵	バター飯 バター でんぷん サラダ油 あぶら油 しろごま 砂糖 チョコレートムース(クリスマスデザート)	たま玉ねぎ ピーマン ブロッコリー マッシュルーム パセリ きゃべつ にんじん人参 コーン	726 kcal 25 g 30.0 g

★献立は都合により変更することがあります。

参考：栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)