



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 パイン もも レーズン バナナ にんじん人参 かぶ セロリー	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 むすこんにゃく けずりうめ削り	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 しいたけ椎茸 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 ぶどうゼリー	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 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 ぶどうゼリー 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	コロッケの日	2/3コッペパン 		たかおかげんき高岡元氣コロッケ 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 コロッケ 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 はなかつお あぶら油 むす絹ごし豆腐 だし昆布	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	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 はなかつお あぶら油 むす絹ごし豆腐 だし昆布	しょうゆめし醤油飯 こんにやく 砂糖 あぶら油 むす	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	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 うめ削り みそ味噌	げんりょう減量ごはん 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 むす 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 はるま春巻き 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 しいたけ椎茸 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)