

12月予定献立表

高岡市立牧野小学校

| 日 | 曜日 | ぎょうじ 行事 | しゅしょく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | ふくしょく 副食 | 絶しよびん 主な食品 | | | エネルギー たんぱく質 しじ |
|----|----|-------------|---|---|--|--|--|--|------------------------------|
| | | | | | | 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 調子をとのえるもの みどり | |
| 1 | 火 | | ごはん  |  | あげ出し豆腐の胡麻だれかけ みずな 水菜のゆばあえ さつま汁 | ぎゅうにゅう 牛乳 あげ出し豆腐 ゆば 豚肉 みそ | ごはん 油 砂糖 しろ 白ごま でんぷん さつまいも | みずな 水菜 もやし にんじん 人参 ねぎ 大根 こんにゃく | 622 kcal 21 g 19 g |
| 2 | 水 | | こめこ 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 ワンタンスープ | ぎゅうにゅう 牛乳 もめん豆腐 ぶたにく 豚肉 たまご 卵 ヨーグルト たいぞう 大豆 | こめこ 米粉パン パン粉 砂糖 ワンタン | たまねぎ りんご 缶 パイン 缶 桃 缶 みかん 缶 レーズン バナナ 白菜 にんじん 人参 えのき 茸 コーン ねぎ | 621 kcal 23 g 18 g |
| 3 | 木 | 郷土食 献立 | ごはん  |  | ぶりの照焼き かぶの色とり みそ汁 国吉りんご | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり みそ 味噌 にぼし 煮干し わかめ | ごはん 砂糖 じゃが芋 | かぶ 小松菜 玉ねぎ えのき 茸 りんご | 633 kcal 25.4 g 17.7 g |
| 4 | 金 | コロッケ の日 | しよく 食パン  |  | たかおか げんき 高岡元気コロッケ ごまごまサラダ 白菜スープ ピーナツクリーム | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 | しよく 食パン コロッケ 砂糖 あぶら 油 しろ 白ごま くろ 黒ごま サラダ油 ピーナツクリーム | キャベツ きゅうり にんじん 人参 もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ | 623 kcal 18.6 g 30.1 g |
| 7 | 月 | | ごはん  |  | ししゃもフリッター 野菜のひたし 麻婆豆腐 | ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフリッター ぶたにく 豚肉 あか 赤みそ もめん豆腐 | ごはん 油 白ごま サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油 | にんじん 人参 もやし 小松菜 生姜 にんにく 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ | 689 kcal 26.3 g 26.9 g |
| 8 | 火 | | ごはん  |  | まけ しおや 鮭の塩焼き ぶたにく 豚肉 せんぎり ねぎ 肉と千切大根のエスニック炒め いもの子汁 みかん | ぎゅうにゅう 牛乳 まけ 鮭 ぶたにく 豚肉 あぶら 油 あげ うるめ削り みそ 味噌 | ごはん ごま油 白ごま まいたけ 里芋 みかん | にんにく 切干大根 人参 にら エリンギ 大根 ごぼう ねぎ | 649 kcal 30.5 g 18.2 g |
| 9 | 水 | | 1/2コッペパン  |  | ソフトめんのクリームソースかけ コーンエッグ 大根サラダ アーモンド小魚 | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン だっし ふんにゅう 脱脂粉乳 たまご 卵 わかめ こまかな 小魚 | 1/2コッペパン ソフト麺 サラダ油 マーガリン 小麦粉 砂糖 ごま油 アーモンド | たまねぎ 人参 マッシュルーム パセリ コーン 大根 | 689 kcal 30.5 g 25.3 g |
| 10 | 木 | | ごはん  |  | がんもの含め煮 五色あえ 大根の中華煮 | ぎゅうにゅう 牛乳 がんもどき きま 昆布 ぶたにく 豚肉 うずら卵 | ごはん 砂糖 しろ 白ごま サラダ油 まいたけ ごま油 でんぷん | こまつな 人参 もやし キャベツ しょうが 大根 人参 こんにゃく | 610 kcal 21.7 g 19.7 g |
| 11 | 金 | | しよく 食パン  |  | いかのかりん揚げ ブロッコリーのごまあえ 肉だんごスープ スライスチーズ | ぎゅうにゅう 牛乳 いか ぶたにく 豚肉 たまご 卵 チーズ | しよく 食パン でんぷん 油 しろ 白ごま こまご 小麦粉 | ブロッコリー 人参 キャベツ たまねぎ しょうが 白菜 干しいたけ ねぎ 春雨 | 675 kcal 32.6 g 28.8 g |
| 14 | 月 | 地場産品 献立 | ふゆやまい 冬野菜カレー  |  | えびシューマイ 豆と野菜のサラダ りんご | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 チーズ えびシューマイ ひよこ豆 たいぞう 大豆 あか 赤いんげん豆 | まご 麦ごはん マーガリン サラダ油 じゃが芋 砂糖 | にんじん 大根 にんにく 人参 たまねぎ おお 大かぶ ブロッコリー キャベツ りんご | 659 kcal 21.2 g 18.9 g |
| 15 | 火 | | ごはん  |  | ぶたにく 豚肉 たいぞう 大豆 みそ 味噌 豆腐 即席漬け もずく汁 | ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 たいぞう 大豆 みそ もずく きぬ豆腐 たまご 卵 うるめ削り | ごはん でんぷん 油 砂糖 カシューナッツ | しょうが キャベツ きゅうり ゆかり粉 人参 えのき 茸 ねぎ | 650 kcal 27.9 g 21.8 g |
| 16 | 水 | | あげパン  |  | ぶたにく 豚肉 のジャンロー 海藻サラダ マカロニスープ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉 ぶたにく 豚肉 だっし ふんにゅう 脱脂粉乳 しろてぼう 白手巾 わかめ ベーコン | 2/3コッペパン 油 砂糖 こな 粉アーモンド マカロニ ゼリー サラダ油 しろ 白ごま じゃが芋 | しょうが キャベツ コーン たまねぎ パセリ にんじん 人参 | 637 kcal 24.8 g 23.6 g |
| 17 | 木 | | ごはん  |  | さばのごまみそ焼き 小松菜としめじの柚子風味あえ ほうとう鍋 | ぎゅうにゅう 牛乳 さば あぶら 油 あげ うるめ削り みそ | ごはん ほうとう まいたけ 里芋 | こまつな 白菜 ほん 本しめじ ゆず かぼちゃ ごぼう 人参 ねぎ | 663 kcal 24.5 g 16.1 g |
| 18 | 金 | 高岡 食19丼 | たかおか やくせはん 高岡薬膳丼  |  | はりはりあえ あったか汁 みかん | ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 みそ きんし卵 刻み昆布 ベーコン うるめ削り | ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 しろ 白ごま くるみ | たけ こ 人参 干しいたけ たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ こまつな 小松菜 切干大根 もやし みかん | 607 kcal 22.6 g 18.2 g |
| 21 | 月 | クリスマス 献立 | クリスマスライス  |  | わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き アーモンドあえ クリスマスケーキ たまご 卵 とコーンのスープ | ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン とりにく 鶏肉 たまご 卵 | ごはん マーガリン こな 粉アーモンド 砂糖 でんぷん ケーキ | たまねぎ ピーマン 人参 レモン汁 もやし こまつな 小松菜 コーン パセリ | 693 kcal 26.5 g 24.2 g |
| 22 | 火 | | ごはん  |  | まかな たらほ 魚と大豆のチリソースがらめ ゆ 如でブロッコリー とろろ昆布 野菜スープ 国吉りんごゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 けい 鮭 たいぞう 大豆 ベーコン | ごはん でんぷん 油 サラダ油 しろ 白ごま じゃが芋 ゼリー | にんにく 生姜 ピーマン たまねぎ ブロッコリー 白菜 もやし 人参 ねぎ | 669 kcal 29.5 g 27.0 g |

★献立は都合により変更することがあります。