

# 1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	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	おも しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじょう
						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 ちょうじゆ からだの調子をととのえるもの みどり	
8	金		クロワッサン 		ポテトスープ あらびきウインナー 三色ひたし みかん	牛乳 鶏肉 ウインナー	クロワッサン ジャガイモ ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 みかん	640 kcal 21.8 g 28.2 g
11	月	成人の日							
12	火		ごはん 		すりみ揚げ 小松菜と生しいたけのひたし 豚汁	牛乳 すりみ 卵 小芽ひじき 豚肉 みそ	ごはん 小麦粉 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 生椎茸 大根 こんにゃく ねぎ	595 kcal 20.8 g 16.9 g
13	水		コッペパン 		フライぎょうざ きのこカシューナッツの中華炒め 中華風豆腐汁 干しブルーベリー	牛乳 フライギョーザ 豚肉 豆腐 卵 うるめ削り	コッペパン カシューナッツ 砂糖 ごま油 でんぶん 油 ビーフン	人参 たけのこ エリンギ 本しめじ 青梗菜 白菜 ねぎ 生姜 干しブルーベリー	706 kcal 25.8 g 25 g
14	木		ごはん 		塩さば かぶのゆずあえ おでん アップルシャーベットの	牛乳 さば 厚揚げ 魚団 むすび昆布 うるめ削り	ごはん 砂糖 里芋 銀杏	かぶ きゅうり 人参 ゆず 大根 こんにゃく アップルシャーベット	686 kcal 30.5 g 21.2 g
15	金		1/2コッペパン 		ひよこ豆の揚げがらめ ブロッコリーサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ひよこ豆	1/2コッペパン 砂糖 ごま サラダ油 ソフト麺 小麦粉 マーガリン でんぶん 油	ブロッコリー キャベツ バイン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	689 kcal 24.1 g 20.8 g
18	月	高岡 食19丼	冬野菜肉みそ丼 		小松菜のピーナッツあえ わかめのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ 豆腐	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でんぶん 粉ピーナッツ ゼリー	にんにく 生姜 ねぎ コーン 生椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根 人参 小松菜 もやし	601 kcal 19.4 g 15.2 g
19	火	郷土食 献立	ごはん 		ししゃもの磯辺揚げ お酢合い 里芋のそぼろ煮 納豆	牛乳 ししゃも 卵 青のり 油あげ 小芽ひじき 豚肉 納豆	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でんぶん 里芋	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	676 kcal 27.7 g 19.3 g
20	水		食パン 		菓ごもり卵 ヨーグルトあえ ミネストローネ ピーナッツクリーム	牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 白手巾豆腐	食パン サラダ油 ジャガイモ 砂糖 ピーナッツクリーム	キャベツ コーン りんご缶 みかん缶 桃缶 バイン缶 レーズン 玉ねぎ 人参 本しめじ セロリー いんげん	713 kcal 24.1 g 26.7 g
21	木	地場産 献立	ごはん 		いかのかりん揚げ 即席漬け 厚揚げと野菜のみそ煮 冷凍バイン	牛乳 いか 刻み昆布 みそ うるめ削り 厚揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖	白菜 人参 きゅうり 大根 ふぎ こんにゃく バイン たけのこ	612 kcal 24.9 g 17.5 g
22	金	3年生 校外学習	食パン 		豚肉と大豆のケチャップあえ コーンポテト 野菜スープ ジャム	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆	食パン でんぶん 油 砂糖 ジャガイモ マーガリン ジャム	しょうが コーン 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	631 kcal 24.3 g 19.9 g
25	月	6年生 スキー学習	おもてなし寿司 		鶏の竜田揚げのおろしあんかけ わさび風味あえ てまり麩のすまし汁 抹茶のシューアイス	牛乳 きんし卵 鶏肉 のり わかめ 豆腐 はかつかつお 出し昆布	すし飯 砂糖 ごま でんぶん 油 砂糖 手まり麩 シューアイス	干し椎茸 人参 干ひょう 絹さや 大根 小松菜 白菜 わさび えのき茸 ねぎ	631 kcal 25.8 g 21.3 g
26	火		ごはん 		ふくらぎのごまごま焼き 昔ながらの煮豆 五目きんぴら 野菜たっぷりほかほか汁	牛乳 ふくらぎ きん時豆 豚肉 油あげ みそ 白みそ 煮干し	ごはん ごま 砂糖 サラダ油 里芋	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 大根 人参 白菜 ねぎ	697 kcal 28.7 g 22.7 g
27	水	給食週 特別献立	米粉入りパン 		米粉入りパン 車麩のミートグラタン 水菜サラダ ふわふわかき玉スープ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 チーズ 糸寒天 卵	米粉入りパン 油 車麩 砂糖 ごま油 ごま でんぶん プリン	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 水菜 きゅうり もやし 大根 ねぎ 人参	653 kcal 25.0 g 24.8 g
28	木		ごはん 		変わり干草焼き 紅白かぶ お雑煮 ミニたいやぎ	牛乳 卵 えび 豆腐 鶏肉 かまぼこ うるめ削り	ごはん サラダ油 砂糖 マヨネーズ 白玉団子 たいやぎ	玉ねぎ 人参 かぶ漬け かぶ きゅうり ごぼう ねぎ	629 kcal 22.3 g 15.9 g
29	金		高岡昆布飯 		高岡の幸かき揚げ 地場産野菜のおひたし つるつるかやくうどん 果肉たっぷりりんごゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布 えだまめ 卵 油あげ うるめ削り	ごはん さつまいも 小麦粉 油 ごま うどん ゼリー	切りごぼう 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 生椎茸 ねぎ	627 kcal 19.5 g 18.3 g

◆22日(金)3年生は校外学習のため給食なし。  
◆25日(月)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。