



日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
2月		ご飯	豚肉のジャンロー ポイル野菜 味噌かきたま汁 カシューナッツ	豚肉 卵 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ	ご飯 玉ねぎ 砂糖 じゃがいも でんぶん カシューナッツ	
6金		ご飯	豆腐ハンバーグの和風あんかけ ゆかり和え 豚汁 冷凍みかん	豆腐 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 冷凍みかん	ご飯 でんぶん さつまいも 砂糖 こんにゃく	
9月		麦ご飯	チキンカツ 水菜の和え物 ハヤシライス	牛肉 ささ身 卵	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ 水菜 きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま
10火		揚げパン	ウィンナー ビーフソテー ポテトスープ	ウィンナー きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ 生姜 玉ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 ビーフン じゃがいも	油 ごま油
11水		ひじきご飯	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干し大根の浸し 味噌汁	油揚げ 大豆 ふくらぎ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖	ごま
12木		米粉入りパン	鶏肉と芋のねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳 寒天		生姜 ねぎ キャベツ きゅうり パイン みかん バナナ コーン	食パン でんぶん じゃがいも 砂糖 サイダー ゼリー	油 ごま油
13金		ご飯	えびのチリソース煮 焼きポテト 坦々春雨スープ	えび 豚肉 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ	ご飯 でんぶん じゃがいも 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
16月	地場産品献立	ご飯	鮭の塩焼き ほうれん草としめじのごま味噌 すき焼き煮 納豆	鮭 味噌 牛肉 豆腐 納豆	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく ふ	ごま
17火		2/3コッペパン	卵のベーコン巻き キャベツときゅうりのサラダ スープバゲット ミックスナッツ	卵 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム コーン	2/3コッペパン 砂糖 スバゲティ 小麦粉 アーモンド	サラダ油 マーガリン アーモンド
18水		ご飯	ししゃもの石垣揚げ 中華風大豆のうま煮 味噌汁	ししゃも 卵 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン にら	生姜 ねぎ たけのこ 干し椎茸 キャベツ しめじ	ご飯 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま油
19木	高岡食19并献立	高岡野菜のグリーン丼	かにシューマイ 豆腐のすまし汁 ブルーベリーゼリー	豚肉 かに 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 しらたき でんぶん ふ ゼリー	ごま油
20金		ご飯	焼きさば 小松菜の浸し 野菜の旨煮	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ たけのこ	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	
23月	繰替休業								
24火		1/2コッペパン	高岡かぼちゃコロッケ ひじきサラダ ソフト麺のカレーソース	豚肉 ひじき	牛乳	かぼちゃ 人参	キャベツ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン 砂糖 パン粉 ソフト麺	油 ごま
25水		ご飯	ととまる 茎わかめの金平 味噌汁 メロンゼリー	ととまる ベーコン 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 にら	玉ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま
26木		食パン	コーンエッグ フルーツ和え ミネストローネ チョコレートクリーム	卵 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	コーン りんご パイン みかん バナナ レーズン 玉ねぎ しめじ セロリ	食パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 チョコクリーム
27金	市民体育大会								
30月	郷土食献立	ご飯	白えびの宝石揚げ ほうれん草の浸し けんちん汁	白えび 大豆 高野豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 青のり	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう 大根	ご飯 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま
31火		食パン	ココア豆 グリーンサラダ 卵とコーンのスープ	大豆 卵	牛乳 脱脂粉乳	パセリ	アスパラガス きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	食パン でんぶん 砂糖	油 ココア

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。  
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。