

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしやく 副食	あか 赤の食品 ち 血や肉、骨になる	き 黄の食品 ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑の食品 からだ 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	金	がっこうきゅうしよく 学校給食 たかおかの日	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのお浸し たかおかの 高岡の煮しめ	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げ さつま揚げ	ごはん ご飯 砂糖 油 ごま こんにやく	しょうが 生姜 ほうれん草 きゃべつ 生椎茸 だいこん 大根 たけのこ 人参 いんげん	705 28.2 21.3
4	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
5	火		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	さといも 里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー しろ 白ねぎの味噌豆乳シチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ ベーコン とりにく 鶏肉 大豆 豆乳 味噌	ごはん ご飯 油 上新粉	ちんげんさい 青梗菜 もやし たまご 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	607 24.4 18.3
6	水	給食なし							
7	木		くり 栗ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉の香り揚げ かぶの色とり とうふ 豆腐のすまし汁 みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうゆ しょうゆご飯 栗 でんぷん 油	かぶ かぶ 胡瓜 人参 えのきたけ ねぎ みかん 生姜	621 25.9 15.6
8	金	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のごまマヨネーズ焼き ごもくまめ 五目豆 味噌団子汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 味噌	ごはん ご飯 マヨネーズ ごま 砂糖 こんにやく 団子	にんじん 人参 たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	667 31.6 19.2
9	土		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	かにシューマイ 団えか ばんさん ず 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 かにシューマイ 豚肉 あかみ 味噌 とうふ 赤味噌 豆腐	ごはん ご飯 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん	きゅうり 胡瓜 人参 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	630 23.3 16.9
11	月	くりかえきゅうじつ 繰替休業							
12	火		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	いわし 鰯の梅煮 豚肉の野菜炒め みそ 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鰯の梅煮 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	ごはん ご飯 ごま油	にんじん 人参 きゃべつ たまご 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	608 25.6 17.4
13	水		しよく 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳	だいがく 大学芋 中華ドレッシングサラダ たまご 卵スープ 団 スライスチーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 豆腐 わかめ チーズ	しよく 食パン さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	きゃべつ きゃべつ もやし 人参 たまご 玉ねぎ	647 24.2 26.3
14	木	じ ばんさんこんだて 地場産品献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	わかさぎのピリ辛和え こまつな 小松菜のコーンと和え おでん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ゼリー	こまつな 小松菜 きゃべつ コーン 大根 人参	655 23.9 15.6
15	金		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	さば 鯖の豆板焼き あおな 青菜の納豆和え さつま汁 りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 鯖 納豆 油揚げ 味噌	ごはん ご飯 ごま油 さつまいも こんにやく	しょうが 生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ にんにく りんご	700 28.3 21.2
18	月	がっこうきゅうしよく 学校給食 たかおかの日	2/3 コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	なっぱ なっぱコロッケ 団かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉	コッペパン コロッケ 油 砂糖 中華麺	かぶ かぶ 胡瓜 人参 ゆず ほうれん草 きゃべつ メンマ コーン ねぎ	546 20.0 20.4
19	火	たかおか 食19并献立	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	くによし 国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー たらたま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 卵	ごはん ご飯 でんぷん 上新粉 油 砂糖 麩 でんぷん	たまご 玉ねぎ 生椎茸 人参 ブロッコリー にら	685 27.4 20.3
20	水		1/2 コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	あらび 荒挽きウインナー きゅうり 胡瓜ときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ベーコン 大豆 脱脂粉乳	コッペパン ソフト麺 油 マーガリン 小麦粉	きゃべつ きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	717 28.2 29.4
21	木	がっこうきゅうしよく 学校給食 とやまの日	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い じゃがいものそばろ煮	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げ ひじき 豚肉	ごはん ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにやく	ゆず ゆず 大根 人参 生姜 玉ねぎ 人 参 いんげん	699 26.5 21.4
22	金	べんとうきゅうしよく お弁当給食	おにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳	春巻き 胡瓜のナムル フライドポテト プチトマト ビーフンソテー	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 春巻き	おにぎり 油 ポテト ビーフン ごま油	きゅうり 胡瓜 生姜 プチトマト きゃべつ たまご 人参 玉ねぎ 人参	596 15.7 22.8
25	月		こめ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳	かわり 変わり千草焼き 団乳フルーツ和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 ベーコン 大豆 チーズ 豚肉	コッペパン 砂糖 春雨	たまご 玉ねぎ 人参 ピーマン りんご パイン みかん 桃 パナナ 白菜 ねぎ	724 26.0 27.9
26	火	ねんせい 6年生 こがいがくしゅう 校外学習	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 レバー 大豆 鶏肉	ごはん ご飯 油 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが 生姜 ブロッコリー きゃべつ コーン たまご 人参 玉ねぎ 人参	699 26.7 22.2
27	水		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	しいらのたれがけ きりほしだいこん 切干大根の炒め物 しお 塩こうじ鍋	ぎゅうにゅう 牛乳 しいら さつま揚げ 豚肉 とうふ 豆腐	ごはん ご飯 砂糖 でんぷん 油 ごま油 こんにやく	しょうが 生姜 きりほしだいこん 人参 白菜 きんぎょ	610 29.3 14.2
28	木	ゴーセイな日!!	ハトムギ入 り	ぎゅうにゅう 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ かまぼこ	ごはん ご飯 ハトムギ 油 うどん ゼリー	えだまめ 枝豆 コーン 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	705 21.9 17.8
29	金		ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉としらたきのピリ辛炒め さんしよく 三色ナムル 田舎汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん ご飯 油 しらたき ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんにく 生姜 ほうれん草 人参 もやし 大根 人参	600 26.8 17.5

*献立は都合により変更する場合があります。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵… 牛乳… 山芋… 生パイン… ナッツ類… くるみ… えび… かに… たこ…