



日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅく 主食	ぎゅうじゅう 牛乳	ふくしょく 副食	あか しよくひん 赤の食品 ちくほね 血や肉、骨になる	きしよくひん 黄の食品 ねつ 熱や力のもとになる	みどりしよくひん 緑の食品 からだちよよし 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう 脂質(g)	
2	月		米粉パン	牛乳	荒挽きウインナー 大根サラダ ビーンズチャウダー	牛乳 荒挽きウインナー わかめ 鶏肉 大豆 白手巾 脱脂粉乳	米粉パン 砂糖 油 ごま じゃがいも マーガリン 上新粉	大根 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	702 31.1 29.6	
3	火	節分献立	ご飯	牛乳	鯛の梅煮 きゃべつともやしの和え物 団子入りごま味噌汁	牛乳 鯛の梅煮 味噌 節分豆	ご飯 白玉団子 ごま	きゃべつ もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ	622 25.9 16.1	
4	水		1/2 コッパン	牛乳	高岡元気コロッケ ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	牛乳 高岡元気コロッケ 豚肉	コッパン 油 砂糖 ソフト麺 でんぶん	人参 コーン もやし メンマ きゃべつ ねぎ 生姜 ブロッコリー	640 24.6 23.5	
5	木	地産物献立	ご飯	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり 大根の味噌汁 豆乳プリン	牛乳 ととまる 青のり 油揚げ 味噌 ツナ	ご飯 油 豆乳プリン	人参 小松菜 コーン 大根 白菜 えのき	666 24.9 18.9	
6	金	郷土食献立	ご飯	牛乳	ふくらぎのたれかけ 三色浸し いかと里芋の煮物 ぶどうゼリー	牛乳 ふくらぎ いか 厚揚げ	ご飯 砂糖 でんぶん 里芋 こんにやく ゼリー	もやし ほうれん草 人参 大根	677 28.8 20.1	
7	土	学習参観	麦ご飯	牛乳	カレーライス オムレツ ひじきサラダ ピーチシャーベット	牛乳 オムレツ ひじき 豚肉	ご飯 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 桃	645 23.3 19.6	
9	月	振替休業								
10	火		ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁 干しブルーネ	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 砂糖 里芋	玉ねぎ 生姜 きゃべつ もやし しそ 大根 人参 しめじ ねぎ ブルーネ	675 28.3 18.8	
11	水	建国記念の日								
12	木		ご飯	牛乳	ししゃものフリッター かぶの色とり すき焼き煮	牛乳 ししゃもフリッター 牛肉 豆腐	ご飯 油 じゃがいも こんにやく 麩 砂糖	かぶ 胡瓜 人参 白菜	680 23.2 24.6	
13	金	日本遺産の日 献立	ご飯	牛乳	竹輪の高岡銅器風揚げ 鏡物師のごまみそ和え 金屋町の石置煮	牛乳 ちくわ 青のり 味噌 鶏肉	ご飯 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにやく でんぶん	れん根 小松菜 しめじ 大根 人参 玉ねぎ	615 21.2 16.2	
16	月		食パン	牛乳	里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ チョコレートクリーム	牛乳 里芋ハンバーグ ベーコン もずく 豆腐	食パン 砂糖 油 チョコクリーム 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	白菜 胡瓜 人参 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	608 22.7 28.4	
17	火		ご飯	牛乳	魚のマリネ 粉吹き芋 ワンタンスープ	牛乳 さわら 豚肉	ご飯 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも ワンタン	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 白菜 人参 椎茸 ねぎ	678 26.7 21.8	
18	水		ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐ごまだれかけ 生姜和え 大漁チゲ鍋 メロンゼリー	牛乳 揚げ出し豆腐 鮭 たら 味噌	ご飯 砂糖 ごま でんぶん 油 メロンゼリー	きゃべつ 胡瓜 生姜 大根 白菜 人参 ごぼう ねぎ	633 25.8 17.0	
19	木	たかおか食19井 献立	ご飯	牛乳	高岡冬野菜の麻婆丼 肉シューマイ もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 赤味噌 肉シューマイ	ご飯 油 砂糖 でんぶん	にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 人参 たけのこ 大根 もやし 小松菜	606 23.4 18.8	
20	金		ご飯	牛乳	焼き鯖 切干大根の炒め煮 味噌けんちん汁	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐 味噌	ご飯 砂糖 里芋 こんにやく	切り干し大根 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	682 31.8 24.2	
23	月	天皇誕生日								
24	火	卒業ランチ①	ご飯	牛乳	豚肉と大豆のケチャップ和え 茹で野菜 白菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ご飯 でんぶん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ 椎茸 白菜 ねぎ	673 24.2 18.9	
25	水	卒業ランチ②	コッパン	牛乳	カップエッグ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト 鶏肉 大豆	コッパン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	りんご パイン 桃 パナナ レーズン 玉ねぎ 人参 トマト	606 26.7 18.7	
26	木	卒業ランチ③	ご飯	牛乳	鶏肉のマーマレードソースかけ ビーフソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ご飯 でんぶん 油 砂糖 マーマレード ビーフン でんぶん	きゃべつ 青梗菜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	681 25.9 24.0	
27	金	減量ご飯	減量ご飯	牛乳	赤魚の竜田揚げ 小松菜のコーンと和え 五目うどん オレンジ	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ	ご飯 でんぶん 油 うどん	生姜 小松菜 きゃべつ コーン 玉ねぎ 椎茸 人参 ねぎ オレンジ	632 27.9 18.3	

\*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…卵 牛乳…乳 山芋…山 生パイン…パ ナッツ類…ナ くるみ…く えび…え かに…か たこ…た