



12月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜日	行事	主食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんばく質
1	金		ごはん	・あかうおのたれかけ ・しそあえ ・おでん ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう さといも こんにやく	しょうが きゃべつ きゅうり しそ だいこん にんじん	634kcal 26.5g 17.9g
4	月		ごはん	・あげだしとうふのごまだれ ・いろとり ・ぶたじる ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あげだしとうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも こんにやく ぶどうゼリー	かぶ かぶのは きゅうり だいこん にんじん ねぎ	614kcal 18.6g 15.0g
5	火		1/2コッパン	・えびシューマイ● ・はくさいとりんごのサラダ ・ソフトめんのミートソースかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく だいす	1/2コッパン さとう あぶら ソフトめん でんぶん	はくさい きゅうり りんご しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	619kcal 25.7g 17.2g
6	水		ごはん	・ぶたにくとしらたきのピリからいため ・ほうれんそうのコーンあえ ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もめんどうふ みそ	ごはん ごまあぶら しらたき さとう ごま さといも あぶら	にんにく しょうが あかピーマン ほうれんそう きゃべつ とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ みかん	619kcal 26.7g 16.4g
7	木		しょくパン	・すぐもりたまご● ・フルーツあえ ・ワフタンスープ ・ぎゅうにゅう ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょくパン あぶら ワフタン チョコクリーム	きゃべつ とうもろこし りんご パイナップル みかん もも パナナ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	664kcal 23.9g 25.8g
8	金		ごはん	・やきさば ・そくせきづけ ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぎゅうにく	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん	642kcal 28.1g 19.5g
11	月		むぎごはん	・ふゆやさいのカレーライス ・あらびきウィンナー ・きゃべつとコーンのサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	むぎごはん マーガリン あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんにく にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ とうもろこし	677kcal 19.6g 27.9g
12	火	高岡コロッケ こんだて	コッパン	・ たかおかげんきコロッケ ・だいこんサラダ ・にくだんごスープ● ・ぎゅうにゅう ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご	コッパン げんきコロッケ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん はるさめ とうにゅうプリン	だいこん にんじん たまねぎ しょうが はくさい きくらげ ただのこ ねぎ	669kcal 20.7g 28.4g
13	水		ごはん	・さばのホイルやき ・ちゅうかうだいすのうまに ・いらたまじる● ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう さばのホイルやき ぶたにく だいす たまご	ごはん あぶら さとう ふ でんぶん	しょうが ねぎ にんじん ただのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ いら りんご	667kcal 29.1g 18.2g
14	木		ごはん	・ふくらぎのごまみそかけ ・ほうれんそうのなっとうあえ ・ふゆやさいなべ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ なっとう とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごま こんにやく	ほうれんそう きゃべつ にんじん はくさい しめじ ねぎ	703kcal 29.1g 27.8g
15	金	高岡食19丼 こんだて	たかおかやさいの にくみそどん	・やきポテト ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ きぬごしどうふ わかめ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら ぶ	にんにく しょうが ねぎ なましいたけ たまねぎ だいこん にんじん	627kcal 22.1g 18.3g
18	月	クリスマス こんだて	クリスマスライス	・ ガーリックチキン ・やさしいサラダ ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう ・ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	バターごはん あぶら オリーブゆ あおじそドレッシング でんぶん クリスマスケーキ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし パセリ	683kcal 26.8g 25.4g
19	火		しょくパン	・とうふハンバーグ ・かいそうサラダ ・だいこんポタージュ ・ぎゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ わかめ ベーコン だっしふんにゅう	しょくパン あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パセリ ほしブルー	670kcal 26.3g 23.8g
20	水	冬至 こんだて	げんりょうごはん	・ししゃものフリッター ・あおなとなましいたけのひたし ・ ほうとうなべ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ほうとう	こまつな きゃべつ なましいたけ かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	630kcal 22.4g 22.5g
21	木		こめこいりパン	・ぶたにくとしらバーのケチャップがらめ ・ポイルやさしい ・きゃべつのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらバー だいす ベーコン	こめこいりパン でんぶん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも しらたまだんご	しょうが ブロッコリー にんじん きゃべつ たまねぎ しめじ	666kcal 29.1g 23.1g

※都合により献立の一部を変更することがあります。
 ※**太字**はその日の行事食や郷土食の該当するメニューや食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けたので、参考にしてください。
 卵…●

