

# 1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	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー
			しゅしよく	おかず・ぎゅうにゅう など	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちようしをととのえるもとになる	たんぱく質 脂 質
9	金	郷土食 こんだて	ごはん	・さばのホイル焼き ・おすわい ・とうふのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば みそ あぶらあげ ひじき とうふ わかめ	ごはん さとう	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	606kcal 24.7g 16.5g
13	火		しよくパン▲	・たかおかやさいのメンチカツ ・かいそうサラダ ・かきたまスープ● ・ぎゅうにゅう▲ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく わかめ たまご● とうふ	パン▲ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん ジャム	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん ねぎ	646kcal 24.7g 26.0g
14	水	じばさんひん 地場産品 こんだて	ごはん	・さけのマヨネーズ焼き● ・ごもくまめ ・たかおかやさいのあったかじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さけ ぶたにく だいず こうやとうふ みそ	ごはん マヨネーズ● さとう さといも	にんじん だけのこ ほししいだけ だいこん はくさい ねぎ	628kcal 32.0g 18.6g
15	木		ごはん	・ぶたにくとしらたきのびりからいため ・そくせきづけ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう▲ ・ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく こんぶ あぶらあげ ヨーグルト▲	ごはん ごまあぶら さとう しらたまだんご	にんにく しょうが あかピーマン はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	668kcal 28.1g 17.1g
16	金		ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・さんしよくひたし ・やさしいうまに ・ぎゅうにゅう▲ ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ とうふ とりにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん だいこん ほししいだけ だけのこ もも	630kcal 23.9g 16.2g
19	月	たかおかしよくいくどん 高岡食19井 こんだて	はくさい たっぶり ぶたキムチ どん (ごはん)	・ほうれんそうのコーンあえ ・さつまじる ・とうにゅうプリン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも プリン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいだけ はくさい ほうれんそう ねぎ もやし コーン だいこん	735kcal 26.8g 22.1g
20	火		こめこいりパン▲	・ししゃものフライ ・ちゅうかドレッシングサラダ ・たんたんはるさめスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぶたにく みそ	こめこいりパン▲ パンこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	キャベツ ブロッコリー にんじん しょうが にんにく しいだけ ねぎ チンゲンサイ だけのこ	621kcal 26.3g 24.3g
21	水		ごはん	・とりにくのしおこうじあげ ・もやしときゅうりのしょうががあえ ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぎゅうにく	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも さとう	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ	645kcal 27.0g 18.4g
22	木		コッペパン▲	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ヨーグルト▲ ベーコン だいず	パン▲ じゃがいも マカロニ オリーブゆ	コーン りんご もも パイナップル たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマト	671kcal 26.3g 25.0g
23	金		ごはん	・あかうおのたつたあげ ・きりほしだいこんのいために ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あかうお あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	620kcal 25.0g 19.2g
26	月	きんぎょしよくかん 給食週間 1日 にちめ 給食週間 1日 にちめ	だいずミート いり キーマカレー▲ (むぎごはん)	・ハートのオムレツ● ・キャベツサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく だいず	むぎごはん あぶら さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ コーン トマト	627kcal 22.9g 21.6g
27	火	きんぎょしよくかん 給食週間 ふっかめ 2日 ふっかめ	はつが げんまい パン▲	・レバーとだいずのケチャップがらめ ・こまつなとひじきのナムル ・さけときのこのこめこスープ▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいず ひじき さけ だっしふんにゅう▲	はつがげんまいパン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら ごま なまクリーム▲	しょうが こまつな もやし コーン しめじ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	637kcal 31.5g 23.7g
28	水	きんぎょしよくかん 給食週間 みっかめ 3日 みっかめ	ごはん	・ぶくらぎのたかおかさんねぎみそがけ ・あおなとなまししいだけのひたし ・たかおかやさいのけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・くによしりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶくらぎ みそ とりにく とうふ	ごはん さとう でんぶん さといも あぶら ゼリー	ねぎ ほうれんそう キャベツ しいだけ にんじん ごぼう	679kcal 29.2g 20.0g
29	木	きんぎょしよくかん 給食週間 よっかめ 4日 よっかめ	ごはん	・おからいりわふうミートローフ ・きりほしだいこんのごますあえ ・さけかすじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ おから だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん パンこ さとう でんぶん ごま じゃがいも	たまねぎ しいだけ きりほしだいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ	636kcal 24.8g 18.7g
30	金	きんぎょしよくかん 給食週間 いつかめ 5日 いつかめ	ごはん	・しいらのこめこあげ ・かぶのゆずサラダ ・たかおかさんみそのふゆやさいなべ ・ぎゅうにゅう▲ ・かいようしんそうずいゼリー	ぎゅうにゅう▲ しいら ぶたにく やきとうふ みそ	ごはん しょうしんこ でんぶん あぶら さとう ゼリー	しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず はくさい だいこん えのきだけ ねぎ	661kcal 29.9g 18.8g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、バナナ……◎