

# 令和5年12月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:652kcal たんぱく質:24.9g 脂質:22.0g カルシウム:366mg 鉄:2.9mg

高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材					
					血や肉のもとになる赤の食品	熱や力のもとになる黄の食品				体の調子を整える緑の食品
1 金		ごはん		豚肉のケチャップがらめ 茹で野菜 キャベツのもちもちスープ	豚肉 大豆	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも 上新粉	油 白玉団子	生姜 キャベツ 玉ねぎ	ブロッコリー 人参 しめじ	
4 月	郷土食 献立	ごはん		揚げだし豆腐のごまだれかけ 色とり みそ 豚汁 ぶどうゼリー	豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま でんぷん さつまいも こんにやく ぶどうゼリー		かぶ 人参 ねぎ	胡瓜 大根	
5 火		ごはん		豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーン和え みそけんちん汁 みかん	豚肉 鶏肉	ごはん ごま油 しらたき 砂糖 ごま 里芋		にんにく 生姜 ほうれん草 人参 ごぼう	赤ピーマン キャベツ コーン みかん	
6 水		1/2コッパン(乳)		えびシューマイ(甲) 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	豚肉	1/2コッパン 砂糖 油 ソフト麺 でんぷん		白菜 人参 生姜 トマト缶	胡瓜 りんご マッシュルーム パセリ	
7 木		ごはん		高岡元氣コロケ(乳) 大根サラダ 肉団子スープ(卵) 豆乳プリン	豚肉 卵	ごはん 油 砂糖 ごま 小麦粉 春雨 豆乳プリン		大根 人参 生姜 白菜 たけのこ ねぎ	玉ねぎ 黒きくらげ	
8 金		ごはん		焼きさば 即席漬け 肉じゃが	豚肉 塩さば 刻み昆布	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖		白菜 人参 玉ねぎ いんげん	胡瓜	
11 月	地場産品 献立	麦ごはん		あらびきウインナー キャベツとコーンのサラダ 冬野菜のカレー(乳)	豚肉	ウインナー 麦ごはん じゃがいも	マーガリン 油 砂糖 カレールー	大根 人参 玉ねぎ 大かぶ コーン	にんにく 人参 キャベツ	
12 火		ごはん		ふくらぎのごまみそかけ ほうれん草の納豆和え 冬野菜鍋	豚肉 ふくらぎ 鶏肉	ごはん でんぷん 砂糖 ごま こんにやく 上新粉	油	ほうれん草 白菜 しめじ ねぎ	キャベツ 人参 ねぎ	
13 水	地場産品 献立	米入りパン(乳)		豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 大根ポタージュ(乳) 牛しブルー	豚肉	豆腐ハンバーグ わかめ	米入りパン 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 マーガリン	キャベツ 大根 牛しブルー	胡瓜 人参 パセリ 玉ねぎ	
14 木		ごはん		赤魚のたれかけ しそ和え おでん	豚肉 赤魚 厚揚げ さつま揚げ 結び昆布	ごはん 上新粉 砂糖 里芋 こんにやく でんぷん	油	生姜 しそ粉	キャベツ 胡瓜 人参	
15 金	高岡 食19并 献立	ごはん		高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト(乳)	豚肉 赤みそ わかめ	ごはん ごま油 でんぷん ごま くし形ポテト 手まり麩	油	生姜 生椎茸 たけのこ 大根 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	
18 月	クリスマス 献立	クリスマスライス(乳)		ガーリックチキン 野菜サラダ 卵とコーンのスープ(卵) クリスマスデザート	豚肉 ベーコン 鶏肉	バター 砂糖 でんぷん	油 オリーブオイル クリスマスデザート	玉ねぎ にんにく 人参 胡瓜 コーン パセリ	ピーマン マッシュルーム	
19 火	減量 冬全献立	減量ごはん		ししゃもフリッター 青菜と生椎茸の漬し ほうとう鍋	ししゃもフリッター 油揚げ	減量ごはん 油 ほうとう		小松菜 かぼちゃ 人参 ねぎ	キャベツ 生椎茸 大根 ごぼう	
20 水		食パン(乳)		豚肉のジャンロー フルーツ和え ワンタンスープ チョコビーンズクリーム(乳)	豚肉 ベーコン	食パン ワンタン チョコクリーム		玉ねぎ みかん缶 ねぎ	生姜 りんご缶 バナナ 人参	
21 木		ごはん		鯛のホイル焼き 中華風大豆のうま煮 にらたま汁	鯛 鯛のホイル焼き 豚肉 卵	ごはん 油 砂糖 でんぷん		生姜 ねぎ たけのこ 玉ねぎ	人参 いんげん	

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19并」のメニューを出しています。

※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・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

12月の使用予定地場産食品  
 米、牛乳、小松菜、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、白菜、  
 大根、里芋、人参、生椎茸、黒きくらげ、大かぶ、にんにく

高岡市公式クックパッド『高岡にここキッチン』には、栄養バランスの取れた朝ごはんを手軽に作れるレシピも掲載しています。右側のQRコードからご活用ください！！

