

令和6年 1月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:653kcal たんぱく質:26.2g 脂質:20.4g カルシウム:380mg 鉄:3.4mg

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			
10 水		1/2コッパン(乳)		コーンエッグ(卵) フルーツ和え ソフト麺の肉みそかけ	牛乳 卵 大豆	豚肉 赤みそ	1/2コッパン ソフト麺 砂糖	油 でんぷん ごま油	コーン りんご缶 みかん缶 バナナ 人参 生椎茸 たけのこ も缶 ねぎ 生姜 玉ねぎ	
11 木		ごはん		若鶏肉のレモン焼き 青菜のごまひたし 肉じゃが	牛乳 鶏肉	豚肉	ごはん じゃがいも	砂糖 こんにゃく	レモン汁 人参 きゃばつ 玉ねぎ 小松菜 いんげん	
12 金	郷土食 献立	ごはん		鯖の豆板蒸焼き お酢合い 団子汁	牛乳 ひじき	鯖 油揚げ	ごはん 白玉団子	ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 人参 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	
15 月		かみかみ昆布ごはん		高岡野菜のメンチカツ 色とり 卵とにらのみそ汁(卵)	牛乳 刻み昆布 高岡野菜のメンチカツ みそ	卵	ごはん ごま でんぷん	砂糖	枝豆 人参 かぶ にら 胡瓜 たまねぎ	
16 火		ごはん		揚げだし豆腐のごまだれかけ 青菜と切干大根のひたし 野菜の旨煮	牛乳 鶏肉	揚げだし豆腐 結び昆布	ごはん ごま こんにゃく	油 でんぷん じゃがいも	ほうれん草 人参 白菜 生椎茸 切干大根 たけのこ	
17 水		米粉入りパン(乳)		オムレツ(卵) ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉	オムレツ わかめ	米粉入りパン 油	砂糖 ごま油	ブロッコリー 人参 きゃばつ しめじ コーン ねぎ	
18 木	地場産品 献立	ごはん		ふくらぎの生姜みそ 煮豆 高岡野菜のあったか汁	牛乳 金時豆	ふくらぎ みそ	ごはん じゃがいも	砂糖 こんにゃく でんぷん	生姜 人参 白菜 ねぎ 大根	
19 金	高岡食19井 献立	ごはん		白菜たっぷり豚キムチ丼 かにシューマイ(甲) もずくのみそ汁 国産りんごゼリー	牛乳 もずく	豚肉 油揚げ	ごはん ごま でんぷん	油 ごま油 砂糖	生姜 人参 にんにく にら 玉ねぎ 生椎茸 白菜 大根	
22 月		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 さつまい汁	牛乳 みそ	豚肉 油揚げ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま さつまいも	にんにく ほうれん草 大根 人参 生姜 きゃばつ コーン ねぎ	
23 火		ごはん		ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜のひたし みそ汁	牛乳 油揚げ	手持ししゃも みそ	ごはん 油	小麦粉 じゃがいも ごま	小松菜 人参 白菜 ねぎ 大根 人参	
24 水	学校給食 週間1日目	高岡銅鑼パン(乳)		鶏のから揚げ 鳳鳴橋風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	牛乳 豆乳	鶏肉 ベーコン	高岡銅鑼パン マーメイド	でんぷん 砂糖 上新粉	油 しょうゆ ごま油	玉ねぎ 人参 きゃばつ ねぎ ブロッコリー かぶ しめじ 大根
25 木	学校給食 週間2日目	ごはん		ほたるいかのから揚げ 新川のやちやらあえ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉	ほたるいかのから揚げ 厚揚げ	ごはん ごま油 でんぷん	砂糖 ごま こんにゃく ラ・フランスゼリー	切干大根 人参 大根 ごぼう 生姜 ねぎ 胡瓜	
26 金	学校給食 週間3日目	ごはん		ふくらぎの柚子みそかけ 白菜の赤かぶ漬け いとこ煮	牛乳 小豆	ふくらぎ 厚揚げ	ごはん こんにゃく	砂糖 でんぷん	ゆず 人参 白菜 赤かぶ漬け 大根 かぼちゃ ごぼう	
29 月	学校給食 週間4日目	食パン(乳)		豚肉のねぎソース炒め トロココサラダ(卵) ミラージュスープ 桃のタルト	牛乳	豚肉 ベーコン	食パン ごま	砂糖 春雨 マヨネーズ 桃のタルト	玉ねぎ 人参 白菜 生姜 ねぎ レンコン きゃばつ 胡瓜	
30 火	学校給食 週間5日目	麦ごはん		鮭フライ 稲穂の梅のドレッシングサラダ ひみっこカレー(乳)	牛乳	鮭フライ 豚肉	麦ごはん じゃがいも	油 カレールウ 砂糖	大根 人参 にんにく きゃばつ 練り梅 生姜 玉ねぎ コーン	
31 水		食パン(乳)		えびのチリソース(甲) 茹でブロッコリー ワンタンスープ	牛乳	えび 豚肉	食パン ごま油	砂糖 でんぷん ワンタン 油	にんにく ブロッコリー 干し椎茸 生姜 白菜 人参 ねぎ	

※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井」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)

1月の地場産食品

米、牛乳、ねぎ、キャバツ、里芋、人参、生椎茸、大かぶ、にんにく です。