



12月の献立表及び使用食材



平成26年度

高岡市立福岡中学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん がんもの含め煮 三色ひたし 野菜の旨煮 牛乳	ごはん ししゃもフリッター さくさくサラダ かぶのクリームシチュー 牛乳	ごはん 魚のきのこ焼き ひじきの洋風炒め煮 白菜スープ 牛乳/国吉りんご	ごはん/手作りふりかけ いかのアーモンドがらめ ほうれん草と切り干し大根の浸し なめこ汁 牛乳/みかん	米粉パン ブロッコリーとベーコンのキャッシュ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ 牛乳
米、がんもどき、もやし、きやべつ 人参、ごま、鶏肉、じゃがいも こんにやく、たけのこ、ごぼう、ふき 昆布、ぎんなん、牛乳	米、ししゃもフリッター、きやべつ きゅうり、人参、コーンフレーク、鶏肉 じゃがいも、玉ねぎ、かぶ、白てぼう豆 マッシュルーム、生クリーム、パセリ、牛乳	米、鮭、しめじ、しいたけ、玉ねぎ ピーマン、チーズ、ひじき、ベーコン いんげん、人参、コーン、白菜、豚肉 たけのこ、ねぎ、国吉りんご、牛乳	米、いか、大豆、アーモンド、きやべつ ほうれん草、切り干し大根、なめこ 豆腐、わかめ、ねぎ、ごま、ちりめんじゃこ 干しさくらえび、みかん、牛乳	米粉パン、ブロッコリー、ベーコン、玉ねぎ、卵、人参 マッシュルーム、チーズ、りんご、もも、みかん、バナナ パイナップル、レーズン、ヨーグルト、鶏肉、しめじ じゃがいも、セロリー、マカロニ、白てぼう豆、いんげん、牛乳
8	9	10	11	12
ごはん ミックスみそ豆 バンサンスー 大根の中華煮 牛乳/干しプルーン	ごはん 鮭のオイスターソース焼き アーモンドあえ 里芋のそぼろ煮 牛乳/みかん	ごはん いかのカレー焼き きのことカシューナッツの中華炒め 麻婆豆腐 牛乳	ごはん/子持ち昆布 ぶりの照焼き かぶの色とり すき焼き煮 牛乳 郷土食献立	1/2コッペパン オムレツ 海藻サラダ ソフト麺のミートソースかけ 牛乳
米、大豆、ひよこ豆、高野豆腐 カシューナッツ、春雨、きゅうり、人参 コーン、豚肉、しょうが、大根、里芋 うずら卵、ぎんなん、干しプルーン、牛乳	米、鮭、ごま、もやし、ほうれん草 人参、アーモンド、里芋、豚肉 玉ねぎ、こんにやく、いんげん みかん、牛乳	米、いか、鶏肉、人参、まいたけ、しめじ エリンギ、チンゲン菜、干しいたけ、豚肉 カシューナッツ、しょうが、にんにく、玉ねぎ たけのこ、豆腐、ねぎ、牛乳	米、ぶり、かぶ、牛肉、じゃがいも 人参、こんにやく、豆腐、白菜 ねぎ、すきやきふ、子持ち昆布 牛乳	米、オムレツ、きやべつ、きゅうり 人参、わかめ、ごま、ソフト麺、豚肉 しょうが、玉ねぎ、レンズ豆、マッシュルーム パセリ、牛乳
15	16	17	18	19
ごはん 食19丼献立 高岡薬膳丼 小松菜とひじきのナムル きくらげのスープ 牛乳/みかん	ごはん セレクト給食 ハンバーグor鶏肉の立田揚げ きゅうりのナムル カレーポトフ 牛乳/いちごムースorオムレットケーキ	ごはん 冬至の日献立 焼き鯖 茎わかめのきんぴら ほうとう鍋 牛乳/国吉りんご	麦ごはん 高岡元気コロッケ ほうれん草のコーンあえ 冬野菜のカレー 牛乳/新幹線ゼリー	揚げパン 豚肉のジャンロー ポテトサラダ コーンとわかめのスープ 牛乳/アーモンド小魚
米、鶏肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン 干しいたけ、ねぎ、くるみ、しょうが 小松菜、人参、もやし、ひじき、ごま、豆腐 黒きくらげ、玉ねぎ、卵、みかん、牛乳	米、ハンバーグ、鶏肉、しょうが きゅうり、ごま、じゃがいも、玉ねぎ 人参、かぶ、セロリー、いちごムース オムレットケーキ、牛乳	米、さば、豚肉、茎わかめ、ごぼう、人参 こんにやく、いんげん、ごま、ほうとう かぼちゃ、里芋、かまぼこ、油揚げ 干しいたけ、ねぎ、国吉りんご、牛乳	米、麦、大根、豚肉、にんにく じゃがいも、人参、玉ねぎ、かぶ チーズ、コロッケ、ほうれん草、コーン きやべつ、新幹線ゼリー、牛乳	2/3コッペパン、きなこ、豚肉、玉ねぎ しょうが、じゃがいも、人参、きゅうり ベーコン、コーン、卵、わかめ、 アーモンド小魚、牛乳
22	<div data-bbox="427 1720 858 1787" data-label="Section-Header"><h2>12月の地場野菜</h2></div> <div data-bbox="427 1792 858 2139" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 小松菜 人参 大根 ねぎ きやべつ さつまいも 白菜 かぶ じゃがいも 里芋 しいたけ 黒きくらげ </div>			
クリスマスライス 若鶏肉のレモン焼き ポイル野菜 中華風豆腐汁 牛乳/クリスマスケーキ	<div data-bbox="941 1720 1212 1792" data-label="Section-Header"><h2>しよくくどん 今月の食19丼</h2></div> <div data-bbox="941 1792 1212 2139" data-label="Text"> <p>「高岡薬膳丼」 健康のためにいろいろな効果のある食材を使った料理を「薬膳料理」といいます。 栄養満点の地場産野菜を使った肉そぼろをご飯にのせて、体の中から健康になりましょう。</p> </div>			
米、ベーコン、玉ねぎ、コーン、ピーマン 人参、マッシュルーム、鶏肉、レモン、豆腐 じゃがいも、ブロッコリー、豚肉、白菜 干しいたけ、ねぎ、卵、しょうが、クリスマスケーキ	<div data-bbox="1244 1720 1484 1792" data-label="Section-Header"><h2>お知らせ</h2></div> <div data-bbox="1244 1792 1484 2038" data-label="Text"> <p>16日(火) セレクト給食 22日(月) クリスマス献立 給食終了</p> </div> <div data-bbox="1388 2016 1516 2139" data-label="Image"></div>			

※ 献立は都合により変更になる場合があります。