



1月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜	主食	献立名	使用している食材						E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
8	火	ごはん	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ● 大根ポタージュ▲ 米粉のみかんタルト	豚肉 ベーコン	牛乳▲ 生クリーム▲	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ 胡瓜 コーン パセリ	ごはん 砂糖 じゃが芋 小麦粉 タルト	マヨネーズ● 白ごま バター▲	E: 791 kcal P: 25.7 g F: 21.9 g
9	水	ごはん	はたはたのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ にゅうめん	はたはた 味噌 油揚げ かまぼこ 花かつお	牛乳▲ 出し昆布	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 そうめん	油 黒ごま	E: 808 kcal P: 27.2 g F: 19.7 g
10	木	ごはん	いかと里芋のゆずみそあえ■ 青菜のコーンあえ かきたま汁●	いか■ 大豆 味噌 卵● 絹豆腐 花かつお	牛乳▲ 出し昆布	小松菜 人参	ゆず きゃべつ コーン 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 でんぷん 麩	油	E: 806 kcal P: 25.9 g F: 20 g
11	金	米粉入りパン	ベーコンのキッシュ●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ カレーポトフ	ベーコン 卵● 若鶏肉	牛乳▲ チーズ▲ ヨーグルト▲	ブロッコリー 人参 かぶ葉	玉ねぎ マッシュルーム りんご パイナップル みかん もも パナナ レーズン かぶ セロリー	米粉入りパン じゃが芋	油	E: 808 kcal P: 25.8 g F: 21.3 g
15	火	ごはん	オムレツ● 白菜とパインのサラダ ミネストローネ	オムレツ● ベーコン 白手巾	牛乳▲	人参 トマト いんげん	白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ 本しめじ セロリー	ごはん 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	E: 750 kcal P: 21.7 g F: 16.5 g
16	水	1/2コッペパン	ソフト麺の肉みそかけ えびシューマイ■ 三色ナムル	豚ひき肉 大豆 赤味噌 えびシューマイ■	牛乳▲	人参 小松菜	ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし	1/2コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	E: 864 kcal P: 36.3 g F: 21.9 g
17	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 金時豆の煮豆 豚汁	鮭 味噌 金時豆 豚肉	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 さつま芋	オリーブ油	E: 808 kcal P: 31.7 g F: 12.7 g
18	金	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼■ こめっこフライ餃子 もずくのおつゆ グレープゼリー	豚肉 餃子 油揚げ 味噌 煮干し	牛乳▲ もずく 煮干し	にら 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 大根 生椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん ゼリー	ごま油 白ごま 油	E: 805 kcal P: 26.4 g F: 22 g
21	月	ごはん	すりみ揚げ● 白菜の即席漬け 果実ヨーグルト▲ わかめと豆腐の味噌汁	すりみ 卵● 大豆 絹豆腐 味噌	牛乳▲ わかめ 煮干し ヨーグルト▲	人参 玉ねぎ コーン 白菜 胡瓜 生姜 なめこ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉	油	E: 804 kcal P: 29.3 g F: 23.9 g	
22	火	昆布ごはん	塩鯖 ゆずの香りあえ 里芋のそぼろ煮	ちりめんじゃこ 鯖 豚ひき肉	牛乳▲ 刻み昆布	人参 いんげん	枝豆 大根 白菜 ゆず 玉ねぎ	醤油ごはん 砂糖 里芋 でんぷん こんにゃく	白ごま	E: 825 kcal P: 36.2 g F: 23.3 g
23	水	ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 茎わかめのきんぴら むらくも汁●	ベーコン 卵● 揚げ出し豆腐 花かつお	牛乳▲ 茎わかめ 出し昆布 青梗菜	人参 いんげん	玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 白ごま	E: 803 kcal P: 25.8 g F: 23.5 g
24	木	ごはん	光輝く鳳凰のから揚げ 根菜炒め 万葉かたかご煮 ミニどらやき	鶏肉 さつまあげ 厚揚げ	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	人参 いんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 干し椎茸 ふき	ごはん でんぷん 砂糖 マーメイド こんにゃく どらやき	油	E: 861 kcal P: 33.3 g F: 18.4 g
25	金	高岡銅器パン	鑄物師のココット●▲ さまのごサラダ 米粉のシチュー鍋▲ 国吉りんごゼリー	卵● ベーコン 若鶏肉	牛乳▲ チーズ▲ 生クリーム▲	人参 ブロッコリー	もやし 胡瓜 玉ねぎ 白菜	高岡銅器パン じゃが芋 上新粉 ゼリー	アーモンド ドレッシング バター▲	E: 845 kcal P: 31.6 g F: 27.5 g
28	月	麦ごはん	シーフードハヤシライス■ 高岡野菜のメンチカツ 二上山あえ	いか■ えび■ メンチカツ	牛乳▲	人参 ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ	麦ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ハヤシルウ	E: 785 kcal P: 24.1 g F: 19.9 g
29	火	御車山ごはん	出世魚のたれかけ 紅白お酢合い つくしあんまつ汁	油揚げ ふくらぎ 若鶏肉 木綿豆腐 小豆 味噌	牛乳▲ ひじき うるめ削り	赤ピーマン いんげん 人参	生姜 大根 白菜 ごぼう ねぎ	醤油ごはん 砂糖 里芋 でんぷん	油 栗	E: 878 kcal P: 34.5 g F: 28.5 g
30	水	チーズサンド▲	豚肉のステーキりんごソースかけ ポパイパワーサラダ● にんじん担々スープ	豚ロース 鶏ひき肉 味噌 白味噌	牛乳▲ チーズ▲	ほうれん草 人参	生姜 りんご レモン コーン にんにく 生椎茸 もやし たけのこ ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 春雨 でんぷん	マヨネーズ● ごま油 白ごま	E: 868 kcal P: 37.5 g F: 34 g
31	木	ごはん	赤魚のたれづけ アーモンドあえ おでん●	赤魚 厚揚げ 魚団 うづら卵●	牛乳▲ 結び昆布 うるめ削り	小松菜 人参	生姜 きゃべつ 大根	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 アーモンド	E: 852 kcal P: 31.8 g F: 20.1 g

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆牛乳は原則毎日200ml1本が付きまます。
 ☆次の食材が含まれる場合は、食材名に印を付けてあります。
アレルギー除去の参考にしてください。
 卵●●● 牛乳、乳製品●●● ▲ えび、かに、いか●●● ■

1月の地場産物は、
生椎茸、里芋、人参、かぶ、きゃべつ
 を使用する予定です

