

# 1月 献立表



令和6年度  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

日	曜	献立名					使用食品		
		牛乳	主食	普通食	後期食	中期食・中期移行食・初期食	赤	緑	黄
							血や肉になる	体の調子をよくする	熱や力のもとになる
9	木		食パン	カップエッグ フルーツ和え 坦々春雨スープ	食パン 野菜の卵とし フルーツ和え 坦々春雨スープ	パンがゆ 野菜の卵とし フルーツ和え 坦々春雨スープ	牛乳 卵 鶏肉 みそ	りんご もも バナナ 生姜 にんにく しいたけ 人参 青梗菜 キャベツ	パン 春雨 ごま油 ごま
10	金		麦ごはん	きびなごのサクサク揚げ 三色ひたし カレー	軟飯 いわしの生姜煮 三色ひたし カレー	おかゆ いわしの生姜煮 三色ひたし カレーシチュー	牛乳 豚肉 きびなご いわし	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 生姜	ごはん 麦 じゃが芋 油 片栗粉
11	土	成人の日							
12	日	成人の日							
13	月	成人の日							
14	火		米粉入りパン	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ	米粉入りパン 高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ	米粉入りパンがゆ 高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 豚肉 卵	キャベツ 玉ねぎ かぶ きゅうり 人参 コーン	パン 米粉 パン粉 油 じゃが芋 砂糖
15	水		ごはん	いかとじゃが芋の揚げがらめ 小松菜と切干大根のひたし 豆腐とわかめのみそ汁	軟飯 じゃが芋のうま煮 小松菜のひたし 豆腐のみそ汁	おかゆ じゃが芋のうま煮 小松菜のひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 いか 豆腐 わかめ みそ	小松菜 キャベツ 切干大根 人参 えのき	ごはん じゃが芋 片栗粉 油 砂糖
16	木		ごはん	さわらのマヨネーズ焼き もやしときゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	軟飯 さわらのマヨネーズ焼き きゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	おかゆ さわらのマヨネーズ焼き きゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	牛乳 さわら	もやし きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ 白菜	ごはん マヨネーズ 里芋 こんにゃく
17	金		高岡食19村	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーン和え さつま汁	軟飯 白菜たっぷり豚キムチ煮 ほうれん草のコーン和え さつま汁	おかゆ 白菜たっぷり豚キムチ煮 ほうれん草のコーン和え さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 もやし コーン 大根	ごはん 油 砂糖 さつま芋 じゃが芋
18	土	成人の日							
19	日	成人の日							
20	月		ごはん	揚げだし豆腐のごまだれがけ 即席づけ じゃが芋のみそ汁	軟飯 揚げだし豆腐のごま煮 白菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	おかゆ 揚げだし豆腐のごま煮 白菜の和えもの じゃが芋のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ 大根	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋
21	火		食パン	オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	食パン オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	パンがゆ オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	キャベツ 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト	パン 油 じゃが芋 オリーブ油
22	水		ごはん	さばの豆板醤焼き お酢合い 根菜汁	軟飯 さばのピリ辛煮 お酢合い 根菜汁	おかゆ さばのピリ辛煮 お酢合い 根菜汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき	生姜 にんにく 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく
23	木		コッペパン	鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	コッペパン 鶏肉の塩こうじ煮 ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	パンがゆ 鶏肉の塩こうじ煮 ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	牛乳 鶏肉	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 白菜 かぶ	パン 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃが芋
24	金		ごはん	えびの天ぷら 青じそ和え きしめん	軟飯 えびシュウマイ 青じそ和え きしめん	おかゆ えびシュウマイ 青じそ和え きしめん	牛乳 えび かに 卵 油揚げ かまぼこ	キャベツ きゅうり 青じそ しいたけ 人参 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 油 きしめん
25	土	成人の日							
26	日	成人の日							
27	月		ごはん	星型ハンバーグ れんこんのごまみそ和え ぬっぺ汁	軟飯 煮こみハンバーグ 小松菜のごまみそ和え ぬっぺ汁	おかゆ 煮こみハンバーグ 小松菜のごまみそ和え ぬっぺ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	玉ねぎ れんこん 小松菜 しめじ ごぼう 大根 人参 キャベツ	ごはん 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく
28	火		食パン	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	食パン 白身魚のカレー煮 ブロッコリーの和えもの かぶとじゃが芋のスープ	パンがゆ 白身魚のカレー煮 ブロッコリーの和えもの かぶとじゃが芋のスープ	牛乳 しいら ベーコン 大豆	ブロッコリー 人参 玉ねぎ セロリ かぶ キャベツ	パン 小麦粉 油 じゃが芋 大麦
29	水		ごはん	沖縄ちゃんぽん マーミノウサチ もすくスープ シークワーサーゼリー	軟飯 肉野菜炒め きゅうりの和えもの 豆腐スープ シークワーサーゼリー	おかゆ 肉野菜炒め きゅうりの和えもの 豆腐スープ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり えのき シークワーサー	ごはん 油 砂糖 ごま じゃが芋
30	木		かやくごはん	揚げたて焼き 小松菜とキャベツのひたし 粕汁 ぶどうゼリー	軟飯 野菜のソース煮こみ 小松菜とキャベツのひたし 粕汁 ぶどうゼリー	おかゆ 野菜のソース煮こみ 小松菜とキャベツのひたし 粕汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 たこ 油揚げ 鮭 みそ	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 大根 ぶどう	ごはん 小麦粉 油 じゃが芋
31	金		ごはん	ふくらぎの甘みそがけ 煮豆 白菜汁	軟飯 ふくらぎの甘みそ煮 煮豆 白菜汁	おかゆ ふくらぎの甘みそ煮 煮豆 白菜汁	牛乳 ふくらぎ みそ 金時豆 鶏肉 豆腐	人参 白菜 大根 玉ねぎ 生姜	ごはん 砂糖 しらたき じゃが芋

1月24日(金)～30日(木)は、全国学校給食週間です

