

1月 献立表



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 金		ごはん 郷土食献立	さばのみそホイル焼き お酢合い 豆腐とわかめのすまし汁	軟飯 さばのみそ煮 お酢合い 豆腐のすまし汁	おかゆ さばのみそ煮 お酢合い 豆腐のすまし汁	牛乳 さばみそ 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ	大根 人参 えのき ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 麻
10 土								
11 日								
12 月			成人の日					
13 火		食パン	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ	食パン 高岡野菜のメンチカツ キャベツサラダ かきたまスープ	パンがゆ 高岡野菜のメンチカツ キャベツサラダ かきたまスープ	牛乳 豚肉 わかめ 卵 豆腐	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン 人参 ねぎ	パン 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 パン粉 油 じゃが芋
14 水		ごはん 地場産品献立	鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 高岡野菜のあったか汁	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 大豆のうま煮 高岡野菜のあったか汁	おかゆ 鮭のマヨネーズ焼き 大豆のうま煮 高岡野菜のあったか汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 みそ	人参 大根 たけのこ しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん 里芋 ワンタン 砂糖 マヨネーズ
15 木		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 即席づけ 根菜汁 ヨーグルト	軟飯 豚肉のピリ辛煮 白菜の和えもの 根菜汁 ヨーグルト	おかゆ 豚肉のピリ辛煮 白菜の和えもの 根菜汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ ヨーグルト	にんにく 生姜 赤ビーマン しらたき 白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 じゃが芋
16 金		ごはん	揚げだし豆腐のごまだれがけ 三色ひたし 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	軟飯 揚げだし豆腐のごま煮 三色ひたし 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	おかゆ 揚げだし豆腐のごま煮 三色ひたし 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	牛乳 豆腐 鶏肉	もやし キャベツ 人参 大根 しいたけ こんにゃく たけのこ もも	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま
17 土								
18 日								
19 月		高岡食19弁	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 豆乳プリン	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 豆乳プリン	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 豆乳プリン	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳 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 ねぎ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油
20 火		米粉入りパン	ししゃものフライ 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	米粉入りパン いわしの生姜煮 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	米粉入りパンがゆ いわしの生姜煮 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ いわし	キャベツ ブロッコリー 人参 生姜 にんにく しいたけ ねぎ 青梗菜 たけのこ	パン 米粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 油
21 水		ごはん	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしときゅうりの生姜和え 肉じゃが	軟飯 鶏肉の塩こうじ煮 きゅうりの生姜和え 肉じゃが	おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 きゅうりの生姜和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 牛肉	もやし きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん 油 片栗粉 米粉 じゃが芋 砂糖
22 木		コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	コッペパン 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	パンがゆ 野菜の卵とじ フルーツヨーグルト和え ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 大豆	コーン りんご もも バイン 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ	パン じゃが芋 マカロニ オリーブ油
23 金		ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 大根とわかめのみそ汁	軟飯 赤魚の立田揚げ 小松菜の炒め煮 大根のみそ汁	おかゆ 赤魚の立田揚げ 小松菜の炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 赤魚 油揚げ わかめ みそ 豆腐	生姜 切干大根 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ	ごはん 油 片栗粉 米粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン
24 土								
25 日								
26 月		麦ごはん	ハート型オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	軟飯 オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	おかゆ オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	牛乳 卵 豚肉 大豆ミート	キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ コーン トマト	ごはん 麦 油 砂糖 じゃが芋
27 火		発芽玄米パン	レバーと大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル 鮭ときのこの米粉スープ	発芽玄米パン レバーと大豆のケチャップ煮 小松菜のナムル 鮭のミルクスープ	発芽玄米パンがゆ レバーと大豆のケチャップ煮 小松菜のナムル 鮭のミルクスープ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 ひじき 鮭 生クリーム	生姜 小松菜 もやし コーン 玉ねぎ 人参 しめじ バセリ	パン 発芽玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 米粉
28 水		ごはん	ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ 青菜としいたけのひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	軟飯 ふくらぎのみそ煮 青菜のひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	おかゆ ふくらぎのみそ煮 青菜のひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	牛乳 ふくらぎ みそ 鶏肉 豆腐	ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ 人参 ごぼう りんご	ごはん 砂糖 油 里芋
29 木		ごはん	おから入り和風ミートローフ 切干大根のごま酢和え 酒かす汁	軟飯 おから入り和風ミートローフ きゅうりの和えもの 酒かす汁	おかゆ おから入り和風ミートローフ きゅうりの和えもの 酒かす汁	牛乳 おから 大豆 油揚げ みそ 豆腐 豚肉	玉ねぎ しいたけ 切干大根 人参 きゅうり 白菜 しいたけ	ごはん パン粉 砂糖 ごま じゃが芋
30 金		ごはん	しいらの米粉揚げ かぶのゆずサラダ 高岡産みその冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	軟飯 しいらの米粉揚げ かぶのゆずサラダ 高岡産みその冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	おかゆ しいらの米粉揚げ かぶのゆずサラダ 高岡産みその冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	牛乳 しいら 豚肉 みそ 豆腐	生姜 かぶ きゅうり 人参 ゆず 白菜 大根 えのき しらたき ねぎ 玉ねぎ ぶどう	ごはん 米粉 片栗粉 油 砂糖 ワンタン じゃが芋
31 土								

1月24日（土）～30日（金）は、全国学校給食週間です

