



# 12がつ よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

今月の栄養価 (1食あたり平均)
エネルギー: 646 kcal
たんぱく質: 25.0g 脂質: 21.6g

ひ	よう	ぎょうじしよく	しゅしよく	ふくしよく	あか からだをつくる	き ねつやちからのもとなる	みどり からだのちようしをとのえる
2	げつ		コッペパン◆	きなこまめ ドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう◆ ベーコン きなこ だいず	コッペパン◆ さとう ごま じゃがいも オリーブオイル マカロニ あぶら でんぶん	もやし たまねぎ キャベツ トマト にんじん いんげん
3	か		ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなのコーンあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく どうふ みそ とりにく	ごはん さとう さといも あぶら	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん コーン
4	すい		ごはん	あかうおのたれかけ ☆ しそあえ だいこんとわかめのみそしる ◎	ぎゅうにゅう◆ あかうお☆ わかめ◎ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん	だいこん にんじん キャベツ しょうが きゅうり
5	もく		ごはん	にくだんごのたれつけ キャベツとコーンのサラダ はっぼうさい ◇	ぎゅうにゅう◆ にくだんご いか◇ ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぶん	キャベツ はくさい にんじん たけのこ たまねぎ コーン
6	きん		しよくパン◆	コーンエッグ ※ フルーツあえ ■ ワントンスープ	ぎゅうにゅう◆ たまご※ ぶたにく	しよくパン◆ ワントン さとう	はくさい にんじん みかん パイン パナナ■ りんご コーン
9	げつ		1/2コッペパン◆	えびシューマイ●☆※▼ ポパイサラダ ★※ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゅう◆ だいず えびシューマイ●☆※▼ ぶたにく	ごはん マヨネーズ★※ ソフトめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん トマト マッシュルーム たまねぎ ほうれんそう しょうが
10	か		ごはん	さばのしおやき ☆ そくせきづけ じゃがいもとわかめのみそしる ◎	ぎゅうにゅう◆ さば☆ わかめ◎ こんぶ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ
11	すい		ごはん	ふくらぎのてりやき ☆ ほうれんそうのなっとうあえ ふゆやさじる	ぎゅうにゅう◆ ふくらぎ☆ なっとう あぶらあげ	ごはん さとう こんにやく でんぶん	キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう
12	もく		ごはん	しいらのみそだれかけ ☆ ひじきのいために ☆◎ かきたまじる ※	ぎゅうにゅう◆ さつまあげ☆ しいら☆ ひじき◎ だいず たまご※ みそ あぶらあげ	ごはん こんにやく さとう でんぶん おつゆふ	しょうが にんじん たまねぎ
13	きん	高岡元氣 コロッケ献立	こめこいりパン◆	たかおかげんきコロッケ ◆ さんしよくナムル にくだんごスープ ※	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく たまご※	こめこいりパン◆ こおぎこ たかおかげんきコロッケ◆あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん	もやし たまねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん
16	げつ	地場産品 献立	しよくパン◆	どうふハンバーグ さくさくサラダ だいこんポタージュ ◆	ぎゅうにゅう◆ だっしふんにゅう◆ ベーコン どうふハンバーグ	しよくパン◆ マーガリン◆ あぶら コーンフ레이크 さとう じゃがいも こおぎこ	キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ
17	か	郷土食 献立	ごはん	あげだしどうふのごまだれ いろとり さつまじる	ぎゅうにゅう◆ あげだしどうふ みそ	ごはん さとう ごま さつまいも こんにやく	かぶ かぶのは きゅうり だいこん にんじん
18	すい	クリスマス こんだて 献立	クリスマスライス◆	ガーリックチキン ポイルやさい クリスマスケーキ たまごとコーンのスープ※	ぎゅうにゅう◆ とりにく ベーコン たまご※	ごはん バター◆ じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら クリスマスケーキ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん ピーマン コーン
19	もく	高岡食19并 献立	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん やきポテト わかめのみすまじる ◎	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく どうふ あかみそ わかめ◎	ごはん ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん だいこん しょうが なましいたけ ねぎ
20	きん		げんりようごはん	ししゃものフリッター ☆ こまつなのひたし ほうとうなべ	ぎゅうにゅう◆ ししゃもフリッター☆ あぶらあげ みそ	ごはん ほうとう あぶら	かぼちゃ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう
23	げつ	地場産品 献立	コッペパン◆	あらびきウインナー はくさいとりんごのサラダ ポテトスープ～カレーふうみ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく あらびきウインナー	おぎごはん さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい りんご

・毎日牛乳(200ml)が付きます。・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

## ☆お知らせ☆

2学期の給食は12月23日(月)終了予定です。  
3学期の給食は 1月 9日(木)開始予定です。

\*下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。

- ◆乳、※たまご、☆魚類、●えび、◇いか・たこ・ほたて
- ▼かに、○もずく、△メロン・すいか、■パナナ
- ◎海藻類、★マヨネーズ

