



12月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	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	
1	月	ごはん	牛乳▲	フライ餃子 大根サラダ 八宝菜■	フライ餃子 豚肉 いか■	牛乳▲ わかめ	人参	大根 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	E: 809 kcal P: 25.0 g F: 24.6 g
2	火	ごはん 豆乳プリン	牛乳▲	鰯の梅煮 即席漬け おでん	鰯の梅煮 厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り	人参	白菜 胡瓜 大根	ごはん じゃが芋 こんにやく 砂糖 豆乳プリン		E: 858 kcal P: 31.0 g F: 22.1 g
3	水	ごはん みかん	牛乳▲	福来魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 冬野菜汁	福来魚 納豆 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ 白菜 しめじ ねぎ みかん	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにやく	油	E: 815 kcal P: 34.5 g F: 24.2 g
4	木	ごはん	牛乳▲	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーごまサラダ きゃべつのもちもちスープ	豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 コーン きゃべつ 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子	油 白ごま	E: 906 kcal P: 32.6 g F: 28.4 g
5	金	2/3コッペパン▲ 干しブルーン	牛乳▲	オムレツ● 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ	オムレツ● ベーコン	牛乳▲	人参	白菜 きゃべつ りんご 玉ねぎ マッシュルーム コーン 干しブルーン	2/3コッペパン▲ 砂糖 スパゲティ	油	E: 844 kcal P: 29.3 g F: 24.5 g
8	月	ごはん 青りんごゼリー 郷土食献立	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 色とり 豚汁	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 さつま芋 こんにやく 青りんごゼリー	油 白ごま	E: 803 kcal P: 23.4 g F: 19.6 g
9	火	ごはん	牛乳▲	高岡元気コロッケ▲ 三色ナムル 肉団子スープ●	高岡元気コロッケ▲ 豚肉 卵●	牛乳▲	人参	もやし 胡瓜 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ	ごはん 小麦粉 でん粉 春雨	油 ごま油	E: 738 kcal P: 19.7 g F: 22.5 g
10	水	ごはん	牛乳▲	赤魚のたれがけ 小松菜のオイスターソース炒め 大根とわかめのみそ汁	赤魚 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	小松菜 人参	生姜 しめじ 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖	油	E: 779 kcal P: 31.2 g F: 23.1 g
11	木	ごはん ぶどうゼリー	牛乳▲	豚肉のジャンロー ほうれん草のコーンとえ 鶏みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ コーン ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 里芋 ぶどうゼリー	油	E: 804 kcal P: 34.8 g F: 18.9 g
12	金	コッペパン▲ 地場産品献立	牛乳▲	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ▲	大豆 きな粉 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	きゃべつ 胡瓜 大根 玉ねぎ	コッペパン▲ 砂糖 でん粉 上新粉 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン▲	E: 895 kcal P: 34.9 g F: 35.2 g
15	月	麦ごはん	牛乳▲	星型ハンバーグ こんにやくごまサラダ 和風カレー▲	星型ハンバーグ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参	胡瓜 もやし コーン 玉ねぎ ねぎ 生姜	ごはん 麦 サラダこんにやく 砂糖 じゃが芋	油 白ごま カレールウ▲	E: 849 kcal P: 28.5 g F: 25.1 g
16	火	減量ごはん 冬至献立	牛乳▲	ししゃものフリッター 青菜と生椎茸のひたし ほうとう鍋	ししゃもフリッター 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 南瓜 人参	きゃべつ 生椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 ほうとう	油	E: 826 kcal P: 26.4 g F: 25.0 g
17	水	クリスマスライス▲ クリスマスケーキ クリスマス献立	牛乳▲	照り焼きチキン 野菜サラダ 卵とコーンのスープ●	ベーコン 鶏肉 卵●	牛乳▲	ピーマン ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン	バターごはん▲ 砂糖 でん粉 クリスマスケーキ	油	E: 846 kcal P: 32.2 g F: 27.3 g
18	木	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19并献立	牛乳▲	高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁	豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲ わかめ だし昆布 花かつお ヨーグルト▲	人参	にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ 大根	ごはん 砂糖 でん粉 くし形ポテト	ごま油 油	E: 795 kcal P: 27.1 g F: 20.5 g
19	金	米粉入りパン▲ ピピピチーズ▲	牛乳▲	巣ごもり卵● フルーツ和え ワンタンスープ	卵● 豚肉	牛乳▲ ピピピチーズ▲	人参	きゃべつ コーン パナナ もも・パイナップル缶 レーズン もやし ねぎ	米粉入りパン▲ ワンタン	油	E: 860 kcal P: 36.2 g F: 25.8 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品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→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

冬休み中の食生活について

今年もあと1ヶ月です。学校が終わって長い休みに入ると、ついゴロゴロと過ごしてしまいがちですが、休み中も学校がある時と同じような生活を心がけ、好き嫌いに偏った食事にならないよう気を付けましょう。

ふ

るさとに伝わる
食文化を知ろう。



ゆ

っくりよくかんで
食べ過ぎを防ごう。



や

すみ中も、早寝・
早起き・朝ごはん！



す

すんで、お手伝い
をしよう。



み

んなで食卓を囲み、
家族団らんの機会を。



★ おすすめの手軽に作れる朝食レシピをご紹介します！

朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを 高岡市公式クックパッド『高岡にここにキッチン』に新しく公開しました。右記のQRコードからアクセスできます。ぜひご家庭で作ってみてください！



★ ～ 2年生が夏休みの家庭科の宿題で、朝食作りにチャレンジしました。レシピを参考に作ってくれてありがとう！ ～

