



# 12月よていこんだてひょう

高岡市立高岡西部小学校

今月の栄養価(1食当たり)  
エネルギー:646kcal  
たんぱく質:25.0g 脂質:21.8g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
2	月		しよくパン※	コーンエッグ フルーツあえ ワンタンスープ■	ぎゅうにゅう※ たまご ぶたにく■	しよくパン※ ワンタン	コーン りんご パイン みかん もも バナナ はくさい にんじん
3	火		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◎ ふゆやさいじる	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ なっとう◎ あぶらあげ	ごはん でんぶん さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい
4	水		コッペパン※	たかおかげんきコロッケ※■ 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■	コッペパン※ コロッケ※■ ごま◇ じゃがいも マカロニ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ
5	木		ごはん	にくだんごのたれづけ■ 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■ ぶたにく■ いか△	ごはん でんぶん さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい たけのこ
6	金		ごはん	あかうおのたれがけ☆ しそあえ みそしる	ぎゅうにゅう※ あかうお☆ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん
9	月		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※ えびシューマイ☆●▼■ ぶたひきにく■ だいち	コッペパン※ じゃがいも マヨネーズ ソフトめん さとう	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム
10	火		ごはん	しろみざかなのみそだれかけ☆ ひじきのいために☆ かきたまじる	ぎゅうにゅう※ しいら☆ みそ ひじき だいち さつまあげ☆ たまご あぶらあげ	ごはん さとう でんぶん ふ	しょうが にんじん たまねぎ
11	水		しよくパン※	ぶたにくのジャンロー■ こまつなのコーンあえ やさいスープ	ぎゅうにゅう※ ぶたにく■ とりにく	しよくパン※ さとう	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん
12	木		ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ◇ きゃべつのひたし 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◇ でんぶん さつまいも	キャベツ もやし にんじん だいこん
13	金		ごはん	やささば☆ そくせきづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう※ ささば☆ こんぶ みそ	ごはん じゃがいも	はくさい にんじん きゅうり たまねぎ えのき
16	月		しよくパン※	とうふハンバーグ さくさくサラダ だいこんポターージュ※■	ぎゅうにゅう※ とうふハンバーグ ベーコン■ だっしふんにゅう※	しよくパン※ さとう コーンフレーク こむぎこ じゃがいも マーガリン	キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ
17	火	冬至 献立	ごはん(すくなめ)	ししゃもフリッター☆○ あおなのひたし ほうとうなべ	ぎゅうにゅう※ ししゃも☆○ あぶらあげ みそ	ごはん ほうとう	こまつな キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん
18	水	クリスマス 献立	クリスマスライス※	ガーリックチキン ポイルやさい たまごとコーンのスープ クリスマスデザート(いちごプリン)	ぎゅうにゅう※ とりにく たまご	ごはん パター※ じゃがいも でんぶん クリスマスデザート	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん コーン
19	木	高岡食19井 献立	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん■ フライドポテト わかめのすましじる	ぎゅうにゅう※ ぶたひきにく■ あかみそ わかめ とうふ	ごはん さとう でんぶん フライドポテト	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん にんじん
20	金		むぎごはん	ふゆやさいのカレー※■ あらびきウインナー■ はくさいとりんごのサラダ	ぎゅうにゅう※ ぶたにく■ あらびきウインナー■	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ おおかぶ はくさい りんご
23	月		こめこいりパン※	きなこまめ さんしよくナムル にくだんごスープ■	ぎゅうにゅう※ だいち きなこ ぶたひきにく■ たまご	こめこいりパン※ でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ しょうが はくさい

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。アレルギー除去の参考にしてください。  
※乳、☆魚類、●えび、△いか、▼かに、○魚卵、■豚肉、◇ごま、◎納豆、◆やまいも、□マンゴー

- ・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。

- ・2学期の給食は、12月23日(月)で終了です。
- ・3学期の給食は1月9日(木)開始予定です。

