

1月 予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
10	水	1/2コッペパン 牛 乳	コーンエッグ ソフト麺の肉みそかけ フルーツあえ
11	木	ごはん 牛 乳	わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き 肉じゃが 青菜のごまひたし
12	金	食パン 牛 乳	えびのチリソース ワンタンスープ 茹でブロッコリー
15	月	かみかみ昆布ごはん 牛 乳	たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ 卵とにらのみそ汁 かぶの色とり
16	火	ごはん 牛 乳	ふくらぎの生姜味噌 高岡野菜のあったか汁 煮豆 地場産品献立
17	水	米粉入りパン 牛 乳	オムレツ わかめスープ ブロッコリーサラダ
18	木	ごはん 牛 乳	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 野菜の旨煮 青菜と切干大根のひたし
19	金	白菜たつぷりの豚キムチ丼 牛 乳	かにシューマイ もずくのみそ汁 国吉りんごゼリー たかおか食19丼献立
22	月	ごはん 牛 乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め さつま汁 ほうれん草のコーンあえ
23	火	ごはん 牛 乳	鯖の豆板醤焼き 団子汁 お酢合い 郷土食献立
24	水	高岡銅器パン 牛 乳	とりのから揚げ～鳳鳴橋風～ かぶの豆乳スープ 二上山サラダ
25	木	ごはん 牛 乳	ふくらぎのゆずみそかけ いとこ煮 白菜の赤かぶ漬け
26	金	食パン 牛 乳	豚肉のねぎソース炒め ミラージュスープ トロッコサラダ 桃のタルト 給食週間特別献立
29	月	ごはん 牛 乳	ほたるいかのから揚げ のっぺい汁 新川やちやらあえ ラ・フランスゼリー
30	火	ひみっこカレー 牛 乳	鮭フライ 稲積の梅ドレッシングサラダ
31	水	ごはん 牛 乳	ししゃもの石垣揚げ 芋とわかめのみそ汁 小松菜と白菜のひたし

1月の平均栄養摂取量

エネルギー：653kcal たんぱく質：26.2g 脂質：20.4g

参考：栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー：650kcal たんぱく質：21～33g 脂質：14～22g)

※都合により献立を変更することがあります。

◆お知らせ◆

26日(金)5・6年生はスキー学習のため、給食はありません。

