

1月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食	
8	木	始業式		
9	金	ごはん 牛乳	さば 鯖のホイル焼き とうふ 豆腐とわかめのみぞ汁 お酢合い	
12	月	成人の日		
13	火	ごはん 牛乳	あげだし とうふ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ やさい うまい 野菜の旨煮 さんしょく 三色ひたし	
14	水	ごはん 牛乳	さけ 鮭のマヨネーズ焼き たかおかやさい 高岡野菜のあったか汁 こもくまめ 五目豆	
15	木	ごはん 牛乳	ぶたにく からいた 豚肉としらたきのピリ辛炒め だんごじる 団子汁 そくせき 即席づけ ヨーグルト	
16	金	食パン 牛乳	たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ かきたまスープ かいそう 海藻サラダ ミルメーク	
19	月	はくさい 白菜たっぷり豚キムチ丢 牛乳	ほうれん草のコーンあえ さつま汁 とうにゅう 豆乳プリン	
20	火	ごはん 牛乳	あかうお たつたあ 赤魚の立田揚げ やさい しる 野菜のみぞ汁 きりぼしだいこん いたに 切干大根の炒め煮	
21	水	コッペパン 牛乳	コーンエッグ ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ きょうど しょくこんだて 嶺土食献立	
22	木	ごはん 牛乳	とりにく しお 鶏肉の塩こうじ揚げ にく 肉じゃが もやしと胡瓜の生姜あえ	
23	金	こめこい 米粉入りパン 牛乳	ししゃものフライ 坦々春雨スープ ちゅうか 中華ドレッシングサラダ	
26	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	ハート型オムレツ だいす い 大豆ミート入りキーマカレー きやべつサラダ きゅうしょくしゅうかん 給食週間	
27	火	ごはん 牛乳	しいらの米粉揚げ たかおかさん みその冬野菜鍋 かぶのゆずサラダ かいようしんそうすい 海洋深層水ゼリー	
28	水	ごはん 牛乳	ふくらぎの高岡産ねぎみそかけ たかおかやさい 高岡野菜のけんちん汁 くによし 青菜と生椎茸のひたし 国吉りんごセリー	
29	木	ごはん 牛乳	おから入り和風ミートローフ さけ 酒かす汁 きりぼしだいこん す 切干大根のごま酢あえ	
30	金	はつがげんまい 発芽玄米パン 牛乳	ぶたにく だいす 豚肉と大豆のケチャップがらめ さけ こめこ 鮭ときのこの米粉スープ こまつな 小松菜とひじきのナムル	

1月の平均栄養摂取量

エネルギー: 607kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 19.6g

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

*1月27日(火)は6年生は校外学習のため給食はありません。

