

日	曜	主 食	こんだてい 献立名	しよい 食育 テーマ等	ち にく ぼん 血や肉や骨になる あか しよくひん 赤の食品	わつ もから 熱や力になる き しよくひん 黄の食品	からだ ちよいし どの 体の調子を整える みどり しよくひん 緑の食品
1	月	コッペパン	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のケチャップがらめ ブロッコリーサラダ キャベツのもちもちスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 だいず ペーコン 大豆	パン かたくりこ さとう あぶら 片栗粉 砂糖 油 ごま しらたま団子 白玉団子	しょうが ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ しめじ
2	火	ごはん	さば 鯖のみそだれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁【卵】 みかん		ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 ひじき だいず たまご 大豆 卵 あぶらあ 油揚げ	かたくりこ あぶら 片栗粉 油 さとう ふ 砂糖 麴	しょうが にんじん こんにやく たま 玉ねぎ ねぎ みかん
3	水	しよく 食パン	ほしがた 星型ハンバーグ こんにやくサラダ ポトフ チョコレートクリーム		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりこ 鶏肉	パン あぶら さとう 油 砂糖 ごま オリーブオイル チョコレートクリーム	きゅうり もやし とうもろこし こんにやく かぶ たま 玉ねぎ キャベツ にんじん
4	木	ごはん	あ どうふ 揚げだし豆腐のごまだれかけ 色とり とんじる 豚汁 青りんごゼリー	きょうだいよこんだて 郷土食献立 「色とり」	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく 牛乳 豆腐 豚肉	ごはん あぶら さとう ごま 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ゼリー	かぶ かぶの葉 きゅうり にんじん 大根 ねぎ こんにやく
5	金	しよく 食パン	たまご 果ごもり卵【卵】 フルーツあえ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ぶたにく 豚肉	パン あぶら 油 ワンタン	きゃべつ とうもろこし りんご パイナップル もも パナナ ねぎ もやし にんじん 干し椎茸
8	月	ごはん	ぶたにく 豚肉のジャンロー ほうれん草とコーンのあえもの みそ 味噌けんちん汁 ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 とりこ 鶏肉	ごはん さとう さとう 砂糖 もめんどうふ 里芋 ごま油 ゼリー	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ
9	火	ごはん	て や ふくらぎの照り焼き ほうれん草の納豆あえ ふゆやさい 冬野菜汁		ぎゅうにゅう ふくらぎ 牛乳 納豆 なっとう 鶏肉	ごはん さとう さとう 砂糖 とりこ 油揚げ	しょうが ほうれん草 キャベツ こんにやく にんじん 白菜 しめじ ねぎ
10	水	コッペパン	まめ きなこ豆 ドレッシングサラダ だいこん 大根ポタージュ	じばきんぎんこんだて 地場産品献立 「大根ポタージュ」	ぎゅうにゅう だいず きなこ 牛乳 大豆 きな粉 ベーコン 脱脂粉乳	パン かたくりこ さとう あぶら 片栗粉 砂糖 油 ごま じゃがいも マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 大根 玉ねぎ パセリ
11	木	ごはん	あかうお 赤魚のたれかけ パワーUP！にんじんしりしり in 小松菜 だいこん 大根とわかめの味噌汁	ねん くみ かんが かくさい 6年2組が考えた副菜 「パワーUP！ にんじんしりしり in 小松菜」	ぎゅうにゅう あかうお 牛乳 赤魚 まぐろ ペーコン あぶら 油揚げ わかめ	ごはん かたくりこ さとう 片栗粉 あぶら 油 ごま油	しょうが しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ にんじん とうもろこし
12	金	2/3 コッペパン	オムレツ【卵】 はくさい 白菜とりんごのサラダ トマトスパゲティ 干しブルー		ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵 ベーコン	パン さとう あぶら 砂糖 油 スパゲティ	はくさい 白菜 キャベツ りんご にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし トマト
15	月	ごはん	あ ぎょうざ 揚げ餃子 だいこん 大根サラダ はつほうさい 八宝菜【い】		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さとう 鶏肉	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう 小麦粉 あぶら 油 ごま油 ごま 片栗粉	キャベツ にんにく しょうが だいこん 大根 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 たけのこ
16	火	クリスマス ライス	て や 照り焼きチキン ブロッコリーとにんじんのサラダ たまご 卵とコーンのスープ【卵】 クリスマスデザート	クリスマス こんだて クリスマス献立	ぎゅうにゅう ペーコン 牛乳 鶏肉 さとう 卵	ごはん バター あぶら さとう 油 片栗粉 クリスマスデザート	たま 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ
17	水	こめこい 米粉入り パン	たかお けんき 高岡元氣コロッケ さんま 三色ナムル にくくだんご 肉団子スープ【卵】	たかお けんき 高岡元氣コロッケ献立	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さとう 卵	こめこい 米粉入りパン パン粉 じゃがいも ごま油 こむぎこ 小麦粉 春雨 小松菜 片栗粉	りんご にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ はくさい 干し椎茸 たけのこ 白菜
18	木	ごはん	いわし うめ 鰯の梅煮 そくせきづ 即席漬け おでん とうにゅう 豆乳プリン		ぎゅうにゅう いわし 牛乳 鰯 こんが 厚揚げ 昆布	ごはん じゃがいも さとう 豆乳プリン	うめ はくさい 梅 白菜 にんじん きゅうり だいこん 大根 こんにやく
19	金	ごはん	たかお けんき 高岡野菜の肉みそ丼 フライドポテト わかめのすまし汁 ヨーグルト	たかお けんき 高岡食19丼 「高岡野菜の肉みそ丼」	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 わかめ きぬ どうふ 絹ごし豆腐 ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 生椎茸 玉ねぎ たけのこ だいこん 大根 にんじん
22	月	げんりょう 減量 ごはん	ししゃものフリッター あおな いしいやけ 青菜と椎茸のおひたし ほうとう鍋	とうじこんだて 冬至献立 「ほうとう鍋」	ぎゅうにゅう ししゃも 牛乳 ししゃも あぶらあ 油揚げ	ごはん こむぎこ 小麦粉 でんふん ほうとう	こまつな 小松菜 キャベツ 生椎茸 かぼちゃ 大根 ごぼう にんじん ねぎ
23	火	むぎ 麦ごはん	あらびきウインナー いりよう 海藻サラダ わふう 和風カレー		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 鶏肉 ウインナー わかめ	ごはん おぎ 押し麦 油 さとう 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 生椎茸 キャベツ きゅうり

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

《 お知らせ 》 12月 5日:6年生校外学習(給食なし、弁当持参)
12月23日:給食終了
※3学期の給食開始は、1月9日(金)の予定です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】