

日	曜日	主食	こんだてめい 献立名	食育 テーマ等	血や肉や骨になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	からだの調子を整える 緑の食品
9	金	ごはん	鱈のホイル焼き お酢合い 豆腐とわかめの味噌汁 豆乳プリン	郷土食献立 「お酢合い」	牛乳 鯖 ひじき わかめ 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 豆乳プリン	だいこん 大根 にんじん えのきたけ ねぎ
12	月			成人の日			
13	火	ごはん	揚げだし豆腐のごまだれかけ 三色ひたし 野菜の旨煮 ピーチシャーベット		牛乳 揚げだし豆腐 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	もやし キャベツ 大根 にんじん 干し椎茸 こんにやく たけのこ もも
14	水	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】 ごもくまめ 五目豆 たかおかやさい 高岡野菜のあったか汁	じばさんびんこんだて 地場産品献立 「里芋・人参」	牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐	ごはん マヨネーズ 砂糖 里芋	にんじん たけのこ 干し椎茸 こんにやく にんじん 大根 白菜 ねぎ
15	木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 即席漬け 団子汁 ヨーグルト		牛乳 豚肉 昆布 油揚げ ヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 白玉団子	しょうが 生姜 にんにく しらたき 赤ピーマン 白菜 胡瓜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ
16	金	食パン	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ【卵】 いちごジャム	高岡野菜のメンチカツ 使用献立	牛乳 豚肉 わかめ 卵 絹ごし豆腐	パン 油 砂糖 パン粉 ごま ごま油 片栗粉 ジャム	キャベツ 玉ねぎ 胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ
19	月	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンあえ さつま汁	高岡産19并献立 「白菜たっぷり豚 キムチ丼」	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 生椎茸 白菜 ほうれん草 もやし とうもろこし 大根 ねぎ
20	火	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 大根とわかめの味噌汁		牛乳 赤魚 油揚げ わかめ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	しょうが 生姜 切り干し大根 にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ
21	水	コッペパン	コーンエッグ【卵】 フルーツのヨーグルトあえ ミネストローネ		牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 大豆	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ オリーブ油	とうもろこし りんご パイナップル もも 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ トマト
22	木	ごはん	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしときゅうりの生姜あえ 肉じゃが		牛乳 鶏肉 牛肉	ごはん 片栗粉 油 じゃがいも	もやし 胡瓜 生姜 にんじん 玉ねぎ こんにやく
23	金	こめこい 米粉入り パン	ししゃもフライ 香味ドレッシングサラダ たんたんはるまの 坦々春雨スープ		牛乳 ししゃも 豚肉	パン 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	キャベツ ブロccoli にんじん 生姜 にんにく 生椎茸 青梗菜 たけのこ ねぎ



学校給食週間 テーマ「給食で学ぼうSDGs! ~地球にやさしい食べ方を考えよう~」



26	月	ごはん	ハート型オムレツ【卵】 キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	目標2 「飢餓をゼロに」 ~未来の食事献立~	牛乳 卵 豚肉 大豆	ごはん 押し麦 油 砂糖	キャベツ ブロccoli にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし トマト
27	火	ごはん	ふくらぎの高岡産ねぎ味噌かけ 青菜と生いたけのひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	目標11 「住み続けられる まちづくりを」 ~地場産品献立~	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 片栗粉 生椎茸 油 ゼリー	ねぎ ほうれん草 キャベツ 生椎茸 にんじん ごぼう りんご
28	水	はつがげんまい 発芽玄米 パン	レバーと大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル 鮭ときのこの米粉スープ	目標3 「すべての人に 健康と福祉を」 ~成長期の栄養 たっぷり献立~	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ひじき 鮭 脱脂粉乳 生クリーム	パン 片栗粉 油 ごま油 ごま 米粉	しょうが 生姜 こまつな 小松菜 もやし とうもろこし 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ
29	木	ごはん	おから入り和風ミートローフ 切干大根のごま酢あえ 酒かす汁	目標12 「つくる責任 つかう責任」 ~食品ロス削減献立~	牛乳 おから 大豆 豚肉 油揚げ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	なましいたけ 生椎茸 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん 胡瓜 白菜 こんにやく ねぎ
30	金	ごはん	しいらの米粉揚げ かぶの柚子サラダ 高岡産みその冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	目標14・15 「海の豊かさを守ろう」 「陸の豊かさを守ろう」 ~地場産品献立~	牛乳 しいら 豚肉 焼き豆腐	ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 ゼリー	しょうが 生姜 かぶ 胡瓜 にんじん 柚子 白菜 大根 えのきたけ しらたき ねぎ

★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 》 1月9日(金):給食開始

※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】