

12月 予定献立表

令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Eエネルギー	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Pたんぱく質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F脂質	
2	月		豚肉のジャンロー 小松菜のコーンあえ みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳		生姜 玉ねぎ きやべつ とうもろこし 小松菜 人参	米 砂糖 里芋	油	E 805 kcal P 35.3 g F 18.8 g		
3	火	高岡 コロツケ の日	高岡元気コロツケ 三色ナムル 肉団子スープ		牛乳 チーズ 人参 卵 豚肉		りんご 玉ねぎ もやし 胡瓜 生姜 白菜	パン 米粉 じゃがいも さつまいも 砂糖 春雨 でんぶん 小麦粉	バター 油 ごま油	E 822 kcal P 26.0 g F 36.6 g		
4	水		肉団子のたれづけ しそ和え 大根とわかめの味噌汁	鶏肉 豚肉 牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ		玉ねぎ りんご きやべつ 胡瓜 人参 大根	米 でんぶん 砂糖 油		E 826 kcal P 24.6 g F 25.3 g		
5	木		えびシューマイ ごまさラダ ソフト麺のミートソースかけ	えび かに 卵 エソ 豚肉 大豆	牛乳		玉ねぎ きやべつ もやし トマト 生姜 マッシュルーム	パン 小麦粉 でんぶん 砂糖 ソフト麺	油 ごま	E 869 kcal P 34.5 g F 22.3 g		
6	金		塩さば 即席漬け じゃがいもの味噌汁	さば 味噌	牛乳 昆布		人参 白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも		E 791 kcal P 32.7 g F 20.9 g		
9	月	郷土食 献立 (色とり)	揚げ出し豆腐ごまだれ かぶの色とり さつま汁	豆腐 味噌	牛乳 人参		かぶ 胡瓜 大根 こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 油 ごま		E 795 kcal P 24.0 g F 19.9 g		
10	火		豆腐ハンバーグ 野菜サラダ 大根ポタージュ	豆腐 鶏肉 おから ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きやべつ もやし 大根	パン 米粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	E 852 kcal P 35.1 g F 27.3 g		
11	水		ふくらぎの照り焼き ほうれん草の納豆あえ 白菜汁	ふくらぎ 納豆 油揚げ	牛乳	ほうれん 草 人参	きやべつ こんにゃく 白菜	米 でんぶん 砂糖		E 790 kcal P 34.9 g F 25.7 g		
12	木		荒挽きウインナー きやべつとコーンのサラダ 冬野菜のカレーライス	ウインナー 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きやべつ とうもろこし にんにく 玉ねぎ かぶ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ルウ	E 832 kcal P 23.7 g F 27.9 g		
13	金	冬至献立 (ほうとう鍋)	ししゃものフリッター 青菜のひたし ほうとう鍋	カラフトシヤモ 人参	牛乳	小松菜 南瓜 人参	きやべつ 大根	米 小麦粉 でんぶん ほうとう	油	E 829 kcal P 26.5 g F 24.1 g		
16	月	たかおか 食19并 献立	高岡野菜の肉みそ丼 焼きポテト わかめのすまし汁	豚肉 赤みそ 豆板醤 豆腐	牛乳 わかめ	人参	生姜 ねぎ 椎茸 大根 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油	E 796 kcal P 27.2 g F 20.5 g		
17	火		コーンエッグ フルーツあえ ワンタンスープ	卵 豚肉	牛乳		とうもろこし りんご バイン みかん もも パナナ 人参 白菜	パン ワンタン		E 795 kcal P 31.7 g F 24.5 g		
18	水	クリスマス 献立	ガーリックチキン ポイル野菜 卵とコーンのスープ いちごプリン	ベーコン 鶏肉 卵 豆乳	牛乳	ピーマン フロッコ リー 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし いちご	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	バター 油 オリーブ油	E 858 kcal P 32.5 g F 27.1 g		

* 牛乳が毎日つきます

* 都合により献立が変わる場合があります。