

# 1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	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
				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		
9	木	食パン	カップエッグ フルーツあえ 担々春雨スープ	卵 鶏肉 味噌	牛乳		りんご バイン みかん もも 人参 青梗菜 生姜 にんにく	パン 春雨		E 747 kcal P 28.3 g F 23.1 g	
10	金	麦ごはん (カレー)	荒挽きウインナー 三色ひたし カレーライス	ウインナー 豚肉	牛乳		もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参	米 麦 じゃがいも 油 ルウ		E 804 kcal P 22.8 g F 22.2 g	
14	火	高岡野菜の メンチカツ	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ	豚肉 卵	牛乳	人参	きゃべつ 玉ねぎ かぶ 胡瓜 とうもろこし	パン パン粉 砂糖 でんぶん	油	E 796 kcal P 26.5 g F 29.9 g	
15	水	ごはん	いかとじゃがいもの揚げがらめ 小松菜と切干大根の浸し 豆腐の味噌汁	いか 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 白菜 えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん 米粉	油	E 764 kcal P 27.0 g F 20.2 g	
16	木	ごはん	さわらのマヨネーズ焼き もやしときゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	さわら	牛乳	人参	もやし 胡瓜 生姜 白菜 こんにゃく	米 里芋	マヨネーズ	E 751 kcal P 29.6 g F 22.2 g	
17	金	高岡 食19并 献立	白菜たっぷり豚キムチ丼 野菜のコーンあえ さつま汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いら ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 白菜 生姜 にんにく もやし とうもろこし 大根	米 砂糖 でんぶん さつまいも	ごま油	E 757 kcal P 28.2 g F 19.0 g	
20	月	ごはん	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 即席漬け じゃがいもの味噌汁	豆腐 味噌	牛乳	人参	白菜 胡瓜 玉ねぎ 大根	米 でんぶん 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油	E 819 kcal P 23.9 g F 20.4 g	
21	火	食パン	オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	卵 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜 トマト 人参	きゃべつ 玉ねぎ	パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	E 778 kcal P 30.5 g F 22.4 g	
22	水	郷土食 献立 (お酢合い)	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	さば 豆板醤 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	生姜 にんにく 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 白玉団子	ごま油	E 917 kcal P 31.5 g F 26.2 g	
23	木	米粉入り パン	若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参	レモン きゃべつ 玉ねぎ かぶ 白菜	パン 米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	E 795 kcal P 39.8 g F 23.5 g	
24	金	学校給食週 間 大阪	揚げたこ焼き 小松菜とキャベツの浸し 粕汁 ぶどうゼリー	たこ 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 椎茸 きゃべつ 大根 ぶどう	米 砂糖 小麦粉 酒粕 じゃがいも	油	E 800 kcal P 28.9 g F 23.1 g	
27	月	つくば	星型ハンバーグ れんこんのごまみそあえ ぬっぺ汁	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐	牛乳	トマト 小松菜 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん しめじ 大根 こんにゃく ごぼう	米 砂糖 でんぶん ごま 里芋		E 827 kcal P 25.6 g F 23.2 g	
28	火	イギリス	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	しいら ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参	ブロッコリー 玉ねぎ かぶ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 大麦	油	E 838 kcal P 34.7 g F 32.7 g	
29	水	沖縄	沖縄ちゃんぽん マーミナウサチ もずくスープ シークワーサーゼリー	卵 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜 えのきたけ シークワーサー	米 砂糖 ごま	油	E 760 kcal P 29.6 g F 20.0 g	
30	木	愛知	えびの天ぷら 青じそあえ きしめん	えび ほたてエキス 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参	きゃべつ 胡瓜 青じそ 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖 きしめん	油	E 835 kcal P 26.4 g F 22.9 g	
31	金	ごはん	ふくらぎの甘味噌かけ 煮豆 白菜汁	ふくらぎ 味噌 金時豆 鶏肉	牛乳	人参	生姜 白菜 しらたき 大根	米 砂糖		E 813 kcal P 34.8 g F 20.3 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

\* 1月30日(木)、31日(金)3年生保護者のため、3年生給食なし