

1月 予定献立表

令和7年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事	献立名			食品名						栄養価
			牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・デザート	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	金		○	ごはん	鯖のホイル焼き お酢合い 豆腐の味噌汁	鯖のホイル焼き 牛乳 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ	人参	大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖		E 778 kcal P 32.6 g F 23.9 g
13	火		○	食パン	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたま汁 ジャム	メンチカツ 牛乳 卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ	パン (小麦粉) 砂糖 でんぶん ジャム	ごま	E 795 kcal P 29.9 g F 29.4 g
14	水	地場産品献立	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 高岡野菜のあったか汁	鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 椎茸 こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	E 794 kcal P 38.9 g F 21.4 g
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	豚肉 油明け 団子汁 ヨーグルト	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参	赤ビーマン こんにゃく 生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 白玉団子	油	E 839 kcal P 33.6 g F 19.7 g
16	金		○	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれ 三色ひたし 野菜の旨煮 ピーチシャーベット	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参	もやし キャベツ 大根 椎茸 こんにゃく たけのこ ピーチシャーベット	米 (小麦粉) でんぶん 砂糖 豆乳プリン	ごま 油 じゃがいも	E 805 kcal P 29.7 g F 19.8 g
19	月	高岡 食19丼 献立	○	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 豆乳プリン	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 白菜 もやし コーン 大根 ねぎ	米 でんぶん さつまいも 豆乳プリン	ごま 油	E 897 kcal P 31.5 g F 25.0 g
20	火		○	コッペ パン	ししゃもフライ 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	ししゃもフライ 豚肉 味噌	牛乳	プロッコリー 人参 青梗菜	キャベツ 生姜 にんにく 椎茸 たけのこ ねぎ	パン (小麦粉) 砂糖 春雨	ごま	E 742 kcal P 29.5 g F 27.7 g
21	水		○	ごはん	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと胡瓜の生姜あえ 肉じゃが	鶏肉 牛肉	牛乳	人参	もやし 胡瓜 生姜 玉ねぎ こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	E 833 kcal P 33.1 g F 22.2 g
22	木		○	米粉入り パン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	卵 ペーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	コーン りんご バイン もも 玉ねぎ セロリ	米粉 パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	E 899 kcal P 34.8 g F 28.4 g
23	金		○	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め物 わかめの味噌汁	赤魚 油揚げ 味噌 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜 切干大根 大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖		E 789 kcal P 29.7 g F 22.7 g
26	月	給食週間 1日目	○	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	おから 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 切干大根 胡瓜 白菜 こんにゃく ねぎ	米 パン粉 でんぶん 砂糖	ごま	E 805 kcal P 30.0 g F 21.7 g
27	火	給食週間 2日目	○	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	豚肉 レバー 大豆 鮭	牛乳 ひじき 生クリーム 脱脂粉乳	小松菜 人参 パセリ	生姜 コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	パン 発芽玄米 でんぶん 砂糖	ごま	E 837 kcal P 39.7 g F 29.0 g
28	水	給食週間 3日目	○	ごはん	ふくらぎの高岡産ねぎ味噌がけ 青菜と生椎茸のひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	ふくらぎ 味噌 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	ねぎ キャベツ 椎茸 ごぼう	米 砂糖 でんぶん 里芋 国吉りんごゼリー	油	E 842 kcal P 35.3 g F 22.9 g
29	木	給食週間 4日目	○	麦ごはん	ハート型オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	オムレツ 豚肉 大豆ミート	牛乳	プロッコリー 人参 トマト	米 キャベツ にんにく 砂糖 玉ねぎ コーン	米 油 カレールウ		E 846 kcal P 29.8 g F 27.2 g
30	金	給食週間 5日目	○	ごはん	しいらの米粉揚げ かぶの柚子サラダ 海洋深層水ゼリー 高岡産味噌の冬野菜なべ	しいら 豚肉 焼き豆腐 味噌	牛乳	人参	生姜 かぶ 胡瓜 ゆず 白菜 大根 えのきたけ こんにゃく	米 上新粉 でんぶん 砂糖 海洋深層水ゼリー	油	E 828 kcal P 36.0 g F 22.2 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 *（ ）は加工食品の中に含まれているアレルギー食材です。

*予定献立表は本校HPの「各種お便り・配布物のコーナー」にも掲載しております。