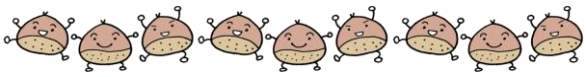
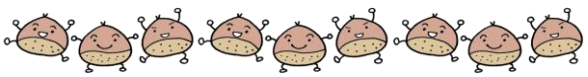
予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
2 (月)	繰替休業										
3 (火)	文化の日										
4 (水)		ごはん	里芋ハンバーグ ビーフンソテー　ひじきのり ごまみそ汁　みかん	○	里芋ハンバーグ ベーコン 豆腐　味噌	牛乳 ひじきのり	人参	エリンギ　大根 キャベツ　ねぎ 玉ねぎ　みかん	ごはん ビーフン	油 ごま	E 804 kcal P 25.9 g F 21.4 g
5 (木)		米粉入り パン	いかのかりんとうがらめ 青菜のコーンあえ カレーポトフ　冷凍パイン	○	いか 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ　かぶ コーン　セロリー 玉ねぎ　冷凍パイン	米粉パン　砂糖 でんぷん じゃがいも	油	E 780 kcal P 31.4 g F 20.7 g
6 (金)	学校給食 とやまの日 献立	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 里芋のそぼろ煮	○	ふくらぎ 味噌　豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ゆず 大根 玉ねぎ	ごはん　里芋 でんぷん　砂糖 こんにゃく	油	E 897 kcal P 29.2 g F 27.6 g
9 (月)		ごはん	いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 味噌汁　柿	○	いわしの梅煮 豚肉　味噌 油揚げ	牛乳	人参	キャベツ　ねぎ 玉ねぎ　柿 大根	ごはん 砂糖	油 ごま	E 792 kcal P 31.7 g F 23.1 g
10 (火)		食パン	オムレツ プチトマト　野菜のソテー 豆腐のスープ　チョコクリーム	○	オムレツ 豆腐　豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト 青梗菜	ねぎ 白菜 キャベツ	食パン チョコクリーム	油	E 799 kcal P 30.5 g F 32.6 g
11 (水)		ごはん	ミックスみそ豆 ナムル 韓国風肉じゃが　干しプルーン	○	大豆　味噌 ひよこ豆　豚肉 高野豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン	きゅうり　しめじ 生姜　玉ねぎ　ねぎ にんにく　干しプルーン	ごはん　でんぷん 砂糖　しらたき じゃがいも	油 ごま	E 886 kcal P 26.0 g F 20.4 g
12 (木)	学校給食 たかおかの日 献立	国吉 りんご パン	コロッケ カラフルあえ グリーンラーメン　みかん	○	豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン ほうれん草	黄ピーマン　ねぎ キャベツ　みかん コーン	国吉りんごパン コロッケ 砂糖　中華めん	油	E 721 kcal P 23.6 g F 21.4 g
13 (金)		ごはん	サクラマスの塩焼き ほうれん草と切干大根の浸し じゃがいもの味噌汁　カシューナッツ	○	サクラマス 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にら	キャベツ　生椎茸 切干大根 しめじ	ごはん じゃがいも	カシューナッツ	E 760 kcal P 34.9 g F 20.3 g
16 (月)		ごはん	白えびの唐揚げ 三色あえ おでん　ぶどうゼリー	○	白えびの唐揚げ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	キャベツ 大根	ごはん　ゼリー 里芋　砂糖 こんにゃく	油	E 738 kcal P 25.5 g F 16.3 g
17 (火)		食パン	コーンエッグ フルーツあえ ポークビーンズ	○	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 いんげん	コーン　みかん　玉ねぎ りんご　もも　しめじ パイン　バナナ	食パン じゃがいも 砂糖	油	E 804 kcal P 31.0 g F 22.2 g
18 (水)		ごはん	高岡野菜のかき揚げ かぶの色とり 田舎汁　とろろ昆布	○	大豆 卵　味噌 油揚げ	牛乳 とろろ昆布	人参	コーン　玉ねぎ かぶ　大根 きゅうり　ねぎ	ごはん さつまいも	油	E 779 kcal P 22.9 g F 22.2 g
19 (木)	高岡 食１９丼 献立	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 団子汁　国吉りんご	○	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　ねぎ ひらたけ　国吉りんご 生椎茸	ごはん　白玉団子 でんぷん　砂糖 こんにゃく	油	E 813 kcal P 31.5 g F 19.7 g
20 (金)		栗ご飯	塩さば 小松菜のおひたし さつま汁　チーズ	○	塩さば 豚肉 味噌	牛乳 チーズ	小松菜 人参	キャベツ　ねぎ 大根 生椎茸	醤油飯 さつまいも こんにゃく	栗	E 860 kcal P 37.8 g F 26.9 g
23 (月)	勤労感謝の日										
24 (火)		1/2 コッペ パン	若鶏肉のレモン焼き 白菜とパインのサラダ ソフト麺のコーンクリームかけ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	レモン汁　きゅうり 白菜　マッシュルーム 玉ねぎ　コーン　パイン	コッペパン 砂糖 ソフト麺	油 バター	E 898 kcal P 39.2 g F 23.3 g
25 (水)	6市連携 地場産品 献立	ハトムギ 入りしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁　6市のミックスゼリー	○	メンチカツ 枝豆	牛乳	人参	コーン　干し椎茸 大根　ねぎ 玉ねぎ	ハトムギごはん 氷見うどん 国吉りんごゼリー	油 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	E 864 kcal P 23.6 g F 22.5 g
26 (木)		きなこ 揚げパン	ウインナー ボイル野菜 白菜スープ　ミックスナッツ	○	きな粉 ウインナー 卵	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 青梗菜	白菜　干し椎茸	コッペパン 砂糖　でんぷん さつまいも	油 ミックスナッツ	E 806 kcal P 30.1 g F 37.5 g
27 (金)	学校給食 たかおかの日 献立	ごはん	ふくらぎのみりん焼き かぶのゆずあえ 高岡の煮しめ　国吉りんご	○	ふくらぎ 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	人参	生姜　ゆず　大根 かぶ　国吉りんご きゅうり　干し椎茸	ごはん　砂糖 こんにゃく 里芋	ごま	E 845 kcal P 31.8 g F 25.5 g
30 (月)		ごはん	豚肉と大豆のねぎソースがらめ ほうれん草と椎茸のおひたし 塩こうじ鍋	○	大豆　豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	生姜　生椎茸 ねぎ　しめじ きゃべつ　白菜	でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	E 805 kcal P 36.6 g F 22.4 g
										平均	E 814 kcal P 30.2 g F 23.7 g

○都合により、献立や食材を変更する場合があります。