

1 国

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						Eエネルギー	
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		Pたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F脂質	
8 (金)	始業式 3学期 給食開始	麦ごはん	カレーライス ししゃものフライ 青菜のごま浸し みかん	豚肉 ししゃもフライ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ みかん		麦ごはん じゃがいも	油 カレールー ごま	E 848 kcal P 24.7 g F 23.2 g	

11 (月)	成人の日											
12 (火)		食パン	コーンエッグ フルーツあえ ミネストローネ	卵 ベーコン 大豆	牛乳	トマト いんげん 人参	コーン りんご セロリー みかん もも パイン レーズン 玉ねぎ しめじ	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油		E 837 kcal P 28.8 g F 22.8 g	
13 (水)		ごはん	ふくらぎのたれがけ お酢合い 国吉りんご 高岡野菜のあったか汁	ふくらぎ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参	生姜 ねぎ 大根 国吉りんご 白菜	ごはん 里芋 砂糖 団子 でんぷん			E 830 kcal P 28.9 g F 21.6 g	
14 (木)		じゃこ入り 昆布 ごはん	メンチカツ 煮豆 卵とにらの味噌汁	ちりめんじゃこ メンチカツ 卵 金時豆 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 にら	玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま 油		E 926 kcal P 34.0 g F 27.0 g	
15 (金)		ごはん	はたはたのから揚げ 青菜のゆばあえ おでん ぶどうゼリー	はたはたのから揚げ 巻き湯葉 厚揚げ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	キャベツ 大根	ごはん 砂糖 里芋 ゼリー こんにゃく	油 ぎんなん		E 796 kcal P 27.9 g F 20.2 g	
18 (月)	たかおか 食19并 献立	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 ハート型オムレツ すまし汁 ヨーグルト	豚肉 オムレツ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 にら	にんにく 椎茸 ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ なめこ	ごはん 麩 砂糖 でんぷん	油 ごま		E 778 kcal P 31.0 g F 21.8 g	
19 (火)		米粉パン	ひよこ豆の揚げがらめ ブロッコリーサラダ ビーフンスープ ミックスナッツ	ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	胡瓜 ねぎ コーン 白菜	米粉パン でんぷん 砂糖 ビーフン	油 ミックスナッツ		E 859 kcal P 29.5 g F 30.9 g	
20 (水)	郷土食 献立	ごはん	いかと里芋のゆずみそがらめ ほうれん草と切干大根の浸し わかめスープ 国吉りんごゼリー	いか 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	ゆず 白菜 キャベツ ねぎ 切干大根	ごはん 砂糖 里芋 ゼリー でんぷん	油		E 769 kcal P 24.2 g F 17.7 g	
21 (木)		1/2 コップ パン	鮭の塩焼き 小松菜のコーンあえ ソフト麺の肉みそかけ	鮭 赤味噌 鶏肉 大豆	牛乳	小松菜	キャベツ 生姜 コーン 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ	コップパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	油		E 846 kcal P 43.8 g F 18.8 g	
22 (金)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶのゆずあえ 野菜の旨煮 干しブルーン	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳 昆布	人参	かぶ 胡瓜 ゆず たけのこ 椎茸 干しブルーン	ごはん でんぷん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま ぎんなん		E 825 kcal P 27.0 g F 16.2 g	
25 (月)	給食 週間 1日目	ごはん	にしんのかんろ煮 白菜ときゅうりの昆布漬け どさんこ汁 型抜きチーズ	にしんのかんろ煮 味噌 豚肉	牛乳 昆布 チーズ	人参	白菜 玉ねぎ ねぎ 胡瓜 コーン 生姜 にんにく	ごはん じゃがいも	油		E 778 kcal P 27.3 g F 21.0 g	
26 (火)	給食 週間 2日目	ソフト フランス パン	バジルチキン オリーブサラダ フィアベース アプリコットジャム	鶏肉 いか えび ほたて	牛乳	バジル ブロッコリー 人参 トマト	にんにく セロリー 胡瓜 玉ねぎ	ソフトフランス 砂糖 ジャム	油 アーモンド		E 786 kcal P 41.8 g F 23.6 g	
27 (水)	給食 週間 3日目	ごはん	かつおフライ にらのごまあえ ぐる煮 ゆずゼリー	かつおフライ 厚揚げ	牛乳	にら 人参	キャベツ 椎茸 生姜 大根	ごはん ゼリー 里芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま		E 827 kcal P 31.4 g F 20.1 g	
28 (木)	給食 週間 4日目	ごはん	ビーフストロガノフ ピロシキ ヴィネグレット風サラダ	牛肉 ピロシキ いんげん豆	牛乳 生クリーム		玉ねぎ かぶ 胡瓜 マッシュルーム しめじ 黄ピーマン エリンギ	ごはん 砂糖	油		E 943 kcal P 34.2 g F 33.9 g	
29 (金)	給食 週間 5日目	チャーハン	ショウロンポー パンサンサー スーミータン 杏仁豆腐	焼き豚 卵 枝豆	牛乳	人参 青梗菜	ねぎ 胡瓜 コーン	バター飯 杏仁豆腐 春雨 砂糖 でんぷん	油		E 799 kcal P 26.0 g F 22.7 g	
平均											E 830 kcal P 30.7 g F 22.8 g	



○都合により、献立や食材を変更する場合があります。

