



まようじ 行事	しよく 主食	こんだてめい 献立名	おも しょうじょく 主な使用食品						I科年 - 前期課程 後期課程	
			あか しょうひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうひん からだ 緑の食品：体の調子を整える		き しょうひん 黄の食品：エネルギーになる			
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品		
29 (火)	コッパ パン	しろみざかなのフライ えだまめ たまごとコーンのスープ なし	しろみざかなのフライ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ コーン なし	コッパパン	あぶら	590 763	
30 (水)	ごはん	いかにたれがらめ さんしょくあえ けんちんじる ◆れいとウパイン	いか だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きゃべつ ごぼう ねぎ ◆パイン	ごはん さとう でんぶん こんにゃく		609 801	
31 (木)	ごはん	ぶたにくのジャンロー こまつなときゃべつのごまあえ みそじる ◆チーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ◆チーズ	こまつな	たまねぎ きゃべつ いら しょうが	ごはん じゃがいも さとう		600 837	
9/1 (金)	むぎ ごはん	オムレツ きゅうりのナムル キーマカレー	オムレツ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが	むぎごはん ごまあぶら		695 898	
4 (月)	郷土食 献立	ごはん	ひよこまめのあげがらめ こまつなのコーンあえ ◆ほしブルー とうがのみそじる ひじきのり	ひよこまめ こうやとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん こまつな	きゃべつ コーン とうが たまねぎ しめじねぎ◆ブルー	ごはん さとう ごま	613 854	
5 (火)	学校給食 展示・発表 献立	しよく パン	いわしのほんこやき さつまいものオレンジに ワタンスープ ◆スライスチーズ	いわし	ぎゅうにゅう ◆チーズ	トマト にんじん パセリ	さつまいも ほくさい ねぎ なし オレンジ	しよくパン ワタンス でんぶん さとう	オリブオイル	648 973
6 (水)	ごはん	にくだんごのたれつけ ひじきサラダ むらくもじる ブルーベリーゼリー	にくだんご たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー ちんげんさい にんじん	コーン たまねぎ	ごはん さとう ゼリー でんぶん	ごま	645 834	
7 (木)	しよく パン	なっぱコロッケ やさしいソテー フルーツボンチ	なっぱコロッケ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ たまねぎ みかん もも パイン りんご パナ	しよくパン かんでん やさしいゼリー		668 823	
8 (金)	ごはん	さけのちゃんちゃんやき こまつなときりほしだいこんのひたし そうめんじる カスタードプリン	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな	たまねぎ きゃべつ きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん そうめん プリン マーガリン		636 803	
11 (月)	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため こまつなのひたし かぼちゃのみそじる れいとウみかん	ぶたにく べ	ぎゅうにゅう	あかピーマン こまつな	きゃべつ たまねぎ かぼちゃ ねぎ みかん	ごはん しらたき さとう	ごまあぶら	612 903	
12 (火)	こめこ いりパン	ししゃものフライ やさしいドレッシングサラダ ピーンズチャウダー メロンゼリー	ししゃも ベーコン だいず しろてぼう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こめこいりパン じゃがいも さとう こむぎこゼリー	バター	679 928	
13 (水)	ごはん	がんものぶくめに くきわかめのきんぴら なめこじる アップルシャーベット	がんもどき ベーコン みそ くきわかめ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼう なめこ だいこん ねぎ アップルシャーベット	ごはん こんにゃく さとう	ごま	635 780	
14 (木)	ごはん	えびシューマイ ばんさんすー すぶた	えびシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぶん はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	671 844	
15 (金)	ごはん	たかおかやさいのごもくあんかけどん ゆでブロッコリー とうふのすましじる ヨーグルト	ホキ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん きピーマン ブロッコリー	しいたけ たまねぎ くろきくらげ ねぎ	ごはん さとう てまりふ でんぶん		609 783	
18 (月)	敬老の日									
19 (火)	2/3 コッパパン	あらびきウインナー ブロッコリーサラダ フチトマト やきそば	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー トマト にんじん	きゅうり コーン たまねぎ きゃべつ	2/3コッパパン ちゅうかめん さとう		650 823	
20 (水)	高岡 食19丼 献立	わかどりにくのこめこあげ オイスターソースいため みそとうにゅうじる オレンジゼリー	とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな あかピーマン	たまねぎ まいたけ ごぼう ねぎ しょうが	ごはん でんぶん じゃがいも オレンジゼリー	あぶら	667 836	
21 (木)	しよく パン	キッシュ フルーツあえ カレーポトフ チョコレートクリーム	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ みかん パイン もも パナナ レーズン	しよくパン じゃがいも チョコクリーム		693 881	
22 (金)	ごはん	しおさば ちゅうかふうだいずのうまに さつまじる	さば だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	さつまいも だいこん たけのこ ほくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん こんにゃく ごまあぶら		675 859	
25 (月)	げんりょう ごはん	あきやさいのかきあげ ゆかりあえ いなりうどん ピーチシャーベット	あぶらあげ だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	さつまいも ごぼう きゅうり きゃべつ ねぎ ほししいたけ ピーチ	ごはん うどん こむぎこ	あぶら	665 859	
26 (火)	コッパ パン	しおこうじのタンドリーチキンふう こふさいも たんたんはるさめスープ あまなつ	とりにく こふさいも ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちんげんさい パセリ	たまねぎ たけのこ コーン しょうが ねぎ あまなつ	コッパパン じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	647 804	
27 (水)	ごはん	わかさぎのなんばんつけ あおなのなっとうあえ やさしいうまに	わかさぎ なっとう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	きゃべつ たけのこ ふき	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	628 845	
28 (木)	ごはん	とうふハンバーグ こんにゃくのきんぴら いらたまじる きよほう	とうふハンバーグ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	いら たまねぎ しめじ きよほう	ごはん さとう おつゆ でんぶん	ごま	619 791	
29 (金)	お月見 献立	さんまのしおやき あおなのゆばあえ だんごじる おつきみゼリー	とりにく さんま ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	くり きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん しらたまだんご おつきみゼリー		699 863	

※ 牛乳 (200ml) が毎日 1本つきます。 ※ 後期課程のみの献立には◆をつけています。

※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。