



きょうじ 行事	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	おも しょうしょくひん 主な使用食品						前期課程 後期課程	
			あか しょうしょくひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうしょくひん からだ ちようし との 緑の食品：体の調子を整える		き しょうしょくひん 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		
10 (水)	ごはん	わかどりにくのレモンやき あおなごまひたし にくじゃが	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	きゃべつ たまねぎ	ごはん さとう ごんにやく じゃがいも	ごま	609 766	
11 (木)	しよく パン	オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ	オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン しめじ ねぎ	しよくパン	ごまあぶら	625 746	
12 (金)	ごはん	さばのとうぼんじゃんやき おすわい だんごじる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう ごんにやく しらたまだんご	ごまあぶら	692 858	
15 (月)	かみかみ こんぶ ごはん	たかおかやさいのメンチカツ いろとり たまごとにらのみそしる	メンチカツ たまご みそ えだまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	にら たまねぎ きゅうり かぶ	ごはん でんぶん	ごま あぶら	704 842	
16 (火)	人気給食 ランキング 献立	1/2 コッパパン	★コーンエッグ ★フルーツあえ ソフトめんのにくみそかけ	たまご だいす ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ しょうがりんご みかん もも バインレーズン	1/2コッパパン ソフトめん	ごまあぶら	718 968	
17 (水)	ごはん	ぶくらぎのしょうがみそ あおなときりほしだいこんのひたし やさいのうまに チーズ	ぶくらぎ チーズ こんぶ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ たけのこ しょうが きりほしだいこん	ごはん ごんにやく		512 854	
18 (木)	ごはん	あげだしどうぶのごまだれかけ にまめ たかおかやさいのあったかじる	あげだしどうぶ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	ごはん さとう ごんにやく じゃがいも		656 822	
19 (金)	高岡食 19丼献立	ごはん	はくさいたっぴりぶたキムチどん かにシューマイ くによしりんごゼリー もずくのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しいたけ はくさい だいこん たまねぎ にら しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん りんごゼリー	ごまあぶら	691 876	
22 (月)	ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため ほうれんそうとコーンあえ さつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン にんじん	きゃべつ だいこん さつまいも ねぎ コーン しょうが	ごはん しらたき	ごま ごまあぶら	675 844	
23 (火)	人気給食 ランキング 献立	★こめこ いりパン	えびのチリソース ゆでブロッコリー ★たまごスープ	えび たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ コーン	こめこいりパン でんぶん さとう	ごまあぶら	584 809
24 (水)	給食週間 1日目	ごはん	ほたるいかのからあげ にいかわやちゃらあえ のっぺいじる ラ・フランスゼリー	ほたるいか とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん きりほしだいこん ねぎ さといも ごぼう	ごはん でんぶん ラ・フランスゼリー ごんにやく さとう	ごまあぶら ごま	625 787
25 (木)	給食週間 2日目	たかおか どうき パン	とりのからあげ「ほうめいほしふう」 ぶたがみさんサラダ かぶのとうにゅうスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ かぶ ねぎ しめじ	たかおかどうきパン マーマレード でんぶん	あぶら	601 792
26 (金)	給食週間 3日目	ごはん	ぶくらぎのゆずみそかけ はくさいのあかかぶづけ いとこに	ぶくらぎ あつあげ あずき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かほちゃ	はくさい きゅうり だいこん あかかぶ ごぼう ゆず	ごはん さとう ごんにやく でんぶん		642 812
29 (月)	給食週間 4日目	むぎ ごはん	ひみっこカレー さけフライ いなすみうめドレッシングサラダ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん コーン きゅうり しょうが うめ	むぎごはん じゃがいも カレールー		682 894
30 (火)	給食週間 5日目	しよく パン	ぶたにくのねぎソースいため トロッコサラダ ミラージュスープ もものタルト	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゃべつ れんこん ほししいたけ	しよくパン はるさめ さとう	マヨネーズ ごま	709 896
31 (水)	5、6年 スキー学習 (給食なし)	ごはん	ししゃものいしがきあげ こまつなとはくさいのひたし みそしる	ししゃも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま あぶら	635 778

※ 牛乳 (200ml)が毎日1本つきます。

※ 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。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ は給食委員会の人気給食ランキングで選ばれたものです。

3学期の給食開始は1月10日(水)の予定です。