

今月の目標 感謝して食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	行事食等
9/木	米粉入り パン	牛乳▲	ゆでたまご● フルーツあえ 担々はるさめスープ▽	牛乳▲ たまご● 鶏肉 みそ	パン はるさめ ごま▽ ごま油▽	りんご パイン みかん もも バナナ▲ しょうが にんにく しいたけ にんじん チンゲンサイ	
10/金	麦ごはん	牛乳▲	きびなごのサクサク揚げ▽ 三色ひたし カレーライス▲	牛乳▲ きびなご▽ 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 カレールー▲	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	
14/火	食パン	牛乳▲	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ たまごとコーンのスープ●	牛乳▲ 高岡野菜のメンチカツ たまご●	パン 油 さとう でんぶん	かぶ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	高岡野菜のメンチカツ献立
15/水	ごはん	牛乳▲	いかとじゃがいもの青のり風味◆ 小松菜と切り干し大根のひたし みそ汁	牛乳▲ いか◆ とうふ わかめ みそ 青のり	ごはん でんぶん 油 じゃがいも	こまつな キャベツ きりほしだいこん にんじん	
16/木	ごはん	牛乳▲	さわらのマヨネーズ焼き▽● もやしときゅうりのしょうががあえ 高岡野菜のあったか汁	牛乳▲ さわら▽	ごはん マヨネーズ● さといも	もやし きゅうり しょうが にんじん ほうさい	
17/金	ごはん	牛乳▲	はくさいたっぷり豚キムチ丼▽ ほうれん草のコーンあえ さつま汁	牛乳▲ 豚肉 油あげ みそ	ごはん 油 さとう でんぶん さつまいも ごま油▽	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうさい しいたけ もやし だいこん ほうれん草 コーン	たかおか食19丼献立 「白菜たっぷり豚キムチ丼」
20/月	ごはん	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれかけ▽ 即席漬け じゃがいものみそ汁	牛乳▲ 揚げ出し豆腐 みそ	ごはん さとう ごま▽ でんぶん 油 じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	
21/火	食パン	牛乳▲	オムレツ● 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳▲ オムレツ● 鶏肉 だいず	パン 油 じゃがいも さとう オリーブ油	キャベツ こまつな 赤ピーマン たまねぎ にんじん トマト	
22/水	ごはん	牛乳▲	さばのトウバンジャン焼き▽ お酢合い だんご汁	牛乳▲ さば▽ 油あげ ひじき	ごはん ごま油▽ さとう だんご	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう	郷土食献立 「お酢合い」
23/木	コッペ パン	牛乳▲	若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー▲	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳▲	パン さとう 油 マーガリン▲ こむぎこ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぶ はくさい レモン汁	
24/金	小ごはん	牛乳▲	えびの天ぷら◆ 青じそあえ きしめん	牛乳▲ えびの天ぷら◆ 油揚げ かまぼこ	ごはん 油 きしめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催! 「愛知」
27/月	ごはん	牛乳▲	星形ハンバーグ れんこんのごまみそあえ▽ ぬっぺ汁	牛乳▲ ハンバーグ とうふ みそ	ごはん さとう ごま▽ でんぶん さといも	れんこん こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん	学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催! 「つくば」
28/火	食パン	牛乳▲	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	牛乳▲ しいら▽ ベーコン しろてぼう	パン こむぎこ 油 じゃがいも おおむぎ	ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリ かぶ	学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催! 「イギリス」
29/水	ごはん	牛乳▲	沖繩ちゃんぽん(丼)● マーミナウサチ(もやしのあえ物)▽ もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳▲ 豚肉 たまご● 鶏肉 油揚げ とうふ もずく	ごはん 油 さとう ゼリー ごま▽	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催! 「沖縄」
30/木	かやく ごはん	牛乳▲	揚げたこ焼き◆ こまつなとキャベツのひたし かす汁▽ ぶどうゼリー	牛乳▲ 鶏肉 たこ焼き◆ 油揚げ さけ▽ みそ	ごはん さとう 油 じゃがいも ゼリー	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ	学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催! 「大阪」
31/金	ごはん	牛乳▲	ふくらぎの甘みそかけ▽ にまめ はくさい汁	牛乳▲ ふくらぎ▽ 鶏肉 きんときまめ みそ	ごはん さとう	しょうが だいこん にんじん はくさい	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
牛乳▲、卵●、えび・いか・かに、ごま・ごま油▽、魚●、バナナ▲。しそ・いわしはアレルギーを含む可能性があります。

【今月の地場産食材】 さといも・しいたけ・キャベツ・にんじん・かぶ

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピも参考にしてください。

