

# 1月 きゅうしょくだより

令和7年1月8日  
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー
		主食	の もの	おかず	まいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上：小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下：中等部
8	水	ポークカレー	牛乳	わかめサラダ みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん コーン みかん	571 742 Kcal
9	木	ごはん	牛乳	さばのカレー照り焼き 白菜の昆布和え 豚汁	ごはん		さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが はくさい きりぼしだいこん だいこん こんにゃく ねぎ	589 766 Kcal
10	金	ごはん	牛乳	鶏肉の黒酢炒め 大根サラダ 春雨スープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん えのき もやし	541 703 Kcal
14	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ こんにゃくとわかめのサラダ かきたま汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ こんにゃく だいこん コーン たまねぎ	594 772 Kcal
15	水	食パン (ジャム)	牛乳	肉団子のケチャップがらめ ポテトサラダ 野菜スープ	しょくパン じゃがいも ジャム	あぶら ソエッグマヨ	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり はくさい だいこん	579 753 Kcal
16	木	ごはん	牛乳	あげだしとうふのにくみそあんかけ ごま和え たぬき汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま	とうふ とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ ねぎ しょうが もやし キャベツ こんにゃく だいこん えのき	570 741 Kcal
17	金	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘辛炒め 切り干しナマル もずくのスープ	ごはん さとう さとう	あぶら	とりにく だいす とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ きりぼしだいこん もやし ねぎ	585 761 Kcal
20	月	ごはん	牛乳	豚肉としらたきの甘辛炒め こんがりきつねの和風サラダ じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しらたき キャベツ コーン はくさい しめじ	570 741 Kcal
21	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 こんにゃくのきんぴら 大根のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	いわし さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん えのき	598 777 Kcal
22	水	ピピンバ	牛乳	肉みそ ナムル ワンタンスープ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごま	ぶたにく だいす みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが もやし キャベツ しいたけ たまねぎ はくさい	586 762 Kcal
23	木	ごはん	牛乳	鶏肉のトマトチーズ焼き ごま酢和え 豆乳みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ はくさい こんにゃく ねぎ	608 790 Kcal
24	金	ごはん	牛乳	だらのりんごソースかけ キャベツのおかか和え ごまみそ汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	たら かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	618 803 Kcal
27	月	ごはん	牛乳	干草焼き ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご さつまあげ こうやとうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ たまねぎ しらたき しめじ	607 789 Kcal
28	火	ごはん	牛乳	しゅうまい ゆかり和え 大根の中華煮	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ さやいんげん	キャベツ もやし だいこん しょうが たまねぎ しいたけ	621 807 Kcal
29	水	食パン (チョコクリーム)	牛乳	鮭の Tandori 風 パインサラダ コンソメスープ	しょくパン さとう じゃがいも チョコクリーム	あぶら	さけ ベーコン だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	パイン きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	586 762 Kcal

## 給食週間 テーマ「大阪万博で世界グルメツアー」

30	木	おおさか ごはん	牛乳	お好み焼き かぼちゃサラダ すましじる 節分豆	ごはん こむぎこ	ソエッグマヨ	えび ぶたにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ	635 789 Kcal
31	金	ちゅうごく ごはん	牛乳	ショウロンポウ ハンサンズー マーボー豆腐 杏仁豆腐	ごはん 小むぎこ はるさめ さとう かたくりこ あんにんとうふ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり コーン しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ	647 826 Kcal