

令和6年10月 予定献立表


高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材				エネルギー	
					血や肉のもとになる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	たんぱく質		
1 火	非常献立	おにぎり	肉シューマイ きゅうりのナムル ブチマト	ビーフソテー 焼きポテ	肉シューマイ 鶏肉	おにぎり ごま油	ビーフン くし形ポテ	きゃべつ きゅうり	玉ねぎ 人参 ブチマト	615kcal 19.1g
2 水		1/2コッパン(乳)	なっばコロッケ(乳) 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースかけ		豚肉	1/2コッパン ソフト麺	油 でんぶ	白菜 生姜 トマト	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	712kcal 23.6g
3 木		ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁		鶏肉 豚肉	ごはん 油	でんぶ さつまいも ごま油	生姜 にんにく 白菜	人参 人参 ねぎ	601kcal 22.0g
4 金	万葉献立	赤米ごはん	ふくらぎの生姜焼き 青菜のおひたし かたかご煮	りんご	鶏肉	赤米ごはん 厚揚げ	じゃがいも でんぶ	生姜 大根 りんご	きゃべつ 人参 いんげん	652kcal 27.0g
5 土	学習発表会	ごはん	白身魚のフライ ジャーマンポテ わかめのスープ		白身魚のフライ	ごはん ベーコン	油 わかめ	玉ねぎ ねぎ	人参 白菜	591kcal 19.6g
8 火	地場産品献立 (小松菜)	ごはん	いかのかりん揚げ 野菜の昆布漬 味噌けんちん汁		いか 鶏肉	ごはん 厚揚げ	刻み昆布 味噌	ごぼ ねぎ	小松菜 人参	652kcal 27.1g
9 水		揚げパン(乳)	荒挽きウインナー かぶのゆずサラダ 卵スープ(卵)		きなこと 荒挽きウインナー	コッパン でんぶ	油 砂糖	かぶ 人参 玉ねぎ	きゅうり ゆず	590kcal 24.4g
10 木	目の健康デー 献立	ごはん	ガーリックチキン カラフルサラダ パンキンスープ(乳)	ブルーベリーゼリー	鶏肉	ごはん 厚揚げ	でんぶ じゃがいも マーガリン	にんにく コーン かぼちゃ	ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ	709kcal 26.9g
11 金	5年給食なし (音楽発表会)	ごはん	さばの豆板焼き 青菜の炒め物 厚揚げと野菜のうま煮		さば ベーコン	ごはん 厚揚げ	ごま油 砂糖	生姜 にんにく 青菜	にんにく きゃべつ 大根	643kcal 27.5g
15 火		ごはん	えびシューマイ(卵)(甲) 拌三絲 韓国風肉じゃが		えびシューマイ	ごはん ごま油	春雨 油 じゃがいも	きゅうり にんにく	コーン 人参 玉ねぎ いんげん	608kcal 19.2g
16 水		米粉入りパン(乳)	カップエッグ(卵) ブロッコリーサラダ 野菜スープ	干しブルー	豚肉	米粉入りパン 厚揚げ	砂糖 油	ブロッコリー きゃべつ コーン	きゅうり 人参 玉ねぎ 干しブルー	582kcal 25.3g
17 木		ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜		赤魚 鶏肉	ごはん 厚揚げ	でんぶ 油 しらたき	生姜 人参 白菜	切干大根 小松菜 ねぎ	639kcal 28.2g
18 金	たかおか 19日献立	ごはん	高岡元氣ビビンバ丼(焼肉・ナムル) どうもこしのスープ(卵) ヨーグルト(乳)		牛肉 赤味噌	ごはん ヨーグルト	油 ごま油 でんぶ	生姜 人参 生椎茸	にんにく たけのこ コーン 青菜	612kcal 23.0g
21 月		ごはん(減量)	ひよこ豆の揚げがらめ きゃべつとしそ和え 五目ラーメン		ひよこ豆	ごはん ごま	高野豆腐 砂糖 中華麺	きゃべつ メンマ	きゅうり 人参 しそ 玉ねぎ	602kcal 19.9g
22 火		ごはん	焼きさば にんじんしりしり 大根と油揚げの味噌汁		さば	ごはん わかめ	まぐろ水煮 油揚げ 味噌	人参 人参 大根	小松菜 コーン	636kcal 31.0g
23 水		食パン(乳)	セルフサンド(乳) 野菜サラダ 秋のミネストローネ	スライスチーズ(乳)	豚肉 白いんげん豆	食パン ベーコン	油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参	きゃべつ トマト いんげん	640kcal 25.8g
24 木		ごはん	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ		豚肉	ごはん じゃがいも	砂糖 でんぶ ワンタン	生姜 人参 ブロッコリー	りんご 人参 白菜 ねぎ	590kcal 24.9g
25 金		ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁		がんもどき	ごはん 油	砂糖 ごま さつまいも	人参 人参 白菜	いんげん ねぎ	642kcal 22.1g
28 月	郷土食献立 (げんげ)	ごはん	げんげのから揚げ ほうれん草のごま味噌 じゃがいものそぼろ煮		げんげのから揚げ 鶏肉	ごはん 厚揚げ	油 じゃがいも ごま	ほうれん草 生姜 人参	きゃべつ 玉ねぎ 人参	597kcal 20.4g
29 火	ハロウィン 献立	麦ごはん	きのこ入りハヤシライス オムレツ(卵) ひじきサラダ	かぼちゃプリン	豚肉	オムレツ ひじき	油 ごま	じゃがいも	人参 人参 ブロッコリー	689kcal 23.2g
30 水	2年給食なし (校外学習)	食パン(乳)	変わりミートローフ(卵)(乳) フルーツ和え きゃべつのもちもちスープ		おから 卵	食パン 厚揚げ	砂糖 砂糖 白玉団子	玉ねぎ 人参	りんご缶 もも缶 きゃべつ	623kcal 25.2g
31 木	1年給食なし (校外学習)	ごはん	ししゃものフライ はりはり和え すき焼き		ししゃものフライ	ごはん 厚揚げ	油 砂糖 じゃがいも しらたき	人参 人参	小松菜 切干大根 ねぎ	640kcal 22.5g

※ 都合により、献立や食材を変更する場合があります。 ※ 毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日前後に「たかおか食19日」のメニューを出しています。

※ 下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にして下さい。
卵・卵製品・・・(卵) 甲殻類・・・(甲) 乳製品・・・(乳)

今月の地場産品
米、牛乳、小松菜、生椎茸、にんにく



650kcal
24.0g