令和6年11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 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	エネルギー たんぱく質
1 金	学校給食 たかおかの日	ごはん		ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのおひたし 高岡の煮しめ	牛乳　ふくらぎ　厚揚げ さつま揚げ	ごはん　砂糖　油 ごま　こんにゃく　じゃがいも	生姜　ほうれん草　きゃべつ 生椎茸　大根　たけのこ 人参　いんげん	649kcal 27.7g
5 火		ごはん		厚焼き卵(卵) 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳　厚焼き卵　豚肉 赤味噌　絹豆腐	ごはん　春雨　砂糖 ごま油　でんぷん	きゅうり　人参　コーン 生姜　にんにく　干し椎茸 玉ねぎ　ねぎ	627kcal 22.9g
6 水		食パン(乳)		荒挽きウインナー フルーツ和え 春雨スープ	牛乳　荒挽きウインナー 豚肉	食パン　春雨	りんご缶　パイン缶　みかん缶 もも缶　バナナ　人参 白菜　ねぎ	608kcal 21.2g
7 木		ごはん		里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎの味噌豆乳シチュー	牛乳　里芋ハンバーグ ベーコン　鶏肉　大豆 豆乳　味噌	ごはん　油　上新粉	青梗菜　もやし　玉ねぎ 人参　白菜　ねぎ	597kcal 23.7g
8 金		ごはん		春巻き 中華ドレッシングサラダ 卵スープ(卵)	牛乳　春巻き　卵 絹豆腐　わかめ	ごはん　油　砂糖 ごま油　でんぷん	きゃべつ　もやし　人参 玉ねぎ	584kcal 18.0g
11 月		栗ごはん		鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐のすまし汁　みかん	牛乳　鶏肉　絹豆腐 わかめ	栗ごはん　でんぷん　上新粉 油	生姜　かぶ　きゅうり 人参　えのきたけ　ねぎ みかん	621kcal 26.1g
12 火	郷土食献立 (五目豆)	ごはん		さけのマヨネーズ焼き(卵) 五目豆 味噌団子汁	牛乳　さけ　豚肉 大豆　高野豆腐　味噌	ごはん　マヨネーズ　ごま こんにゃく　砂糖　白玉団子	人参　たけのこ　干し椎茸 大根　ごぼう　ねぎ	667kcal 31.6g
13 水		米粉入りパン(乳)		巣ごもり卵(卵) 白菜とパインのサラダ ミネストローネ　ヨーグルト(乳)	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　白いんげん豆　ヨーグルト	米粉入りパン　油　砂糖 じゃがいも　オリーブ油	きゃべつ　白菜　きゅうり パイン缶　玉ねぎ　人参 しめじ　セロリー　トマト　いんげん	657kcal 29.5g
14 木	地場産品 献立	ごはん		わかさぎのピリ辛和え 小松菜のコーン和え おでん　ぶどうゼリー	牛乳　わかさぎ　厚揚げ さつま揚げ	ごはん　でんぷん　上新粉 油　砂糖　じゃがいも こんにゃく　ぶどうゼリー	小松菜　きゃべつ　コーン 大根　人参	642kcal 23.2g
15 金		ごはん		さばの豆板醤焼き 青菜の納豆和え さつま汁　りんご	牛乳　さば　納豆 油揚げ　味噌	ごはん　ごま油　さつまいも こんにゃく	生姜　にんにく　ほうれん草 もやし　人参　大根 ねぎ　りんご	700kcal 28.3g
18 月		ごはん		いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜と油揚げの味噌汁	牛乳　いわしの梅煮　豚肉 油揚げ　わかめ　味噌	ごはん　ごま油	人参　きゃべつ　玉ねぎ もやし　白菜　ねぎ	575kcal 25.4g
19 火	たかおか 食19丼献立	ごはん		国吉きのこのチキン南蛮丼 ゆでブロッコリー にらたま汁(卵)	牛乳　鶏肉　卵	ごはん　でんぷん　上新粉 油　砂糖　おつゆ麩	玉ねぎ　生椎茸　人参 ブロッコリー　にら	582kcal 25.2g
20 水		1/2コッペパン(乳)		かにシューマイ(卵)(甲) きゅうりときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ(乳)	牛乳　かにシューマイ ベーコン　大豆	1/2コッペパン　ソフト麺　油 マーガリン　小麦粉	きゃべつ　きゅうり　生姜 玉ねぎ　人参　コーン マッシュルーム	657kcal 27.3g
21 木		ごはん		豚肉と大豆のケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	牛乳　豚肉　大豆 鶏肉	ごはん　でんぷん　油 砂糖　ごま　じゃがいも	生姜　ブロッコリー　きゃべつ コーン　玉ねぎ　人参	655kcal 28.8g
22 金	和食の日 献立	ごはん		ふくらぎのもみじ焼き(卵) きゃべつの昆布漬け 高岡野菜の具だくさん味噌汁　みかん	牛乳　ふくらぎ　刻み昆布 厚揚げ　味噌	ごはん　マヨネーズ　里芋	人参　きゃべつ　小松菜 白菜　ごぼう　生椎茸 ねぎ　みかん	677kcal 27.1g
25 月	県西な日！！ (ゴーセイな日)	ハトムギ入り しそごはん		ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁　6市ミックスゼリー	牛乳　ゴーセイなメンチカツ 焼きかまぼこ	ハトムギ入りしそごはん　油 青じそドレッシング 6市ミックスゼリー	枝豆　コーン　人参 大根　玉ねぎ　干し椎茸 ねぎ	705kcal 21.9g
26 火		ごはん		しいらのたれかけ 切干大根の炒め煮 塩こうじ鍋	牛乳　しいら　さつま揚げ 豚肉　焼き豆腐	ごはん　砂糖　でんぷん 油　ごま油　こんにゃく	生姜　切干大根　人参 白菜	560kcal 28.3g
27 水	学校給食 たかおかの日	2/3コッペパン(乳)		高岡昆布コロッケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン	牛乳　高岡昆布コロッケ 豚肉	2/3コッペパン　油　砂糖 中華めん	かぶ　きゅうり　人参 ゆず　ほうれん草　きゃべつ メンマ　コーン　ねぎ	546kcal 20.0g
28 木		ごはん		豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル 田舎汁	牛乳　豚肉　油揚げ 味噌	ごはん　油　しらたき 砂糖　ごま　ごま油 じゃがいも	にんにく　生姜　ほうれん草 人参　もやし　大根	583kcal 23.7g
29 金	学校給食 とやまの日	ごはん		ふくらぎのゆず味噌かけ お酢合い じゃがいものそぼろ煮	牛乳　ふくらぎ　味噌 油揚げ　ひじき　豚肉	ごはん　砂糖　じゃがいも こんにゃく　でんぷん	ゆず　大根　人参 玉ねぎ　いんげん	699kcal 26.5g
							中学年基準	650kcal 24.0g

※ 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丼」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ください。

卵・卵製品・・・・(卵)　甲殻類・・・・(甲)　乳製品・・・・(乳)

今月の地場産品

米、牛乳、ほうれん草、小松菜、生椎茸、ねぎ、人参、にんにく、里芋