

令和6年12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 たんぱく質
					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			
2 げ 月		ごはん		豚肉のジャンロー 小松菜のコーン和え けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	ごはん 砂糖 里芋 油	生姜 玉ねぎ 小松菜	559	25.9					
3 あ 火		ごはん		赤魚のたれかけ きゃべつのしそ和え 大根の味噌汁	牛乳 赤魚 油揚げ わかめ 味噌	ごはん でんぱん 油 砂糖	生姜 きゃべつ きゅうり しそ 大根 人参	558	24.5					
4 み 水	押し給食 コレクション (フルーツ)	米粉入りパン(乳)		肉団子のたれづけ ビーフソテー フルーツポンチ	牛乳 肉団子のたれづけ	米粉入りパン ピーフン 油 砂糖 サイダー	きゃべつ 玉ねぎ 人参 みかん缶 もも缶 りんご缶 パイナップル バナナ	642	21.2					
5 き 木		ごはん		白身魚の立田揚げ ほうれん草の納豆和え 冬野菜汁	牛乳 しいら 納豆 油揚げ	ごはん でんぱん 上新粉 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 白菜	577	27.0					
6 き 金		ごはん		コーンエッグ(卵) きゃべつのごま酢和え ワンタンスープ	牛乳 卵 豚肉	ごはん 砂糖 ごま ワンタン ごま油	コーン きゃべつ もやし 人参 白菜 干し椎茸	551	20.6					
9 げ 月	郷土食献立 (色とり)	ごはん		揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色とり さつま汁	牛乳 揚げ出し豆腐 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぱん さつまいも こんにゃく	かぶ きゅうり 人参 大根	555	17.3					
10 あ 火	地場産品 献立 (大根)	ごはん		豆腐ハンバーグ さくさくサラダ 大根ポタージュ(乳)	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	ごはん 油 砂糖 コーンフレーク じゃがいも 小麦粉 マーガリン	きゃべつ もやし 人参 大根 玉ねぎ	627	21.6					
11 み 水	押し給食 コレクション (揚げパン)	揚げパン(乳)		荒挽きウインナー ドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ 荒挽きウインナー ベーコン	2/3コッパン 油 砂糖 青じそドレッシング	きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ トマト	644	22.6					
12 き 木		ごはん		ふくらぎの照り焼き 白菜の昆布漬 じゃがいもとえのきの味噌汁	牛乳 ふくらぎ 刻み昆布 味噌	ごはん 砂糖 でんぱん じゃがいも	白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ	594	24.5					
13 き 金	高岡コロッケ 献立	ごはん		高岡元氣コロッケ(乳) 三色ナムル 肉団子スープ(卵)	牛乳 高岡元氣コロッケ 豚肉 卵	ごはん 油 ごま油 小麦粉 でんぱん 春雨	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 生姜 白菜	583	16.0					
16 げ 月	地場産品 献立 (大かぶ・ 人参)	麦ごはん		冬野菜のカレーライス(乳) きなこ豆 白菜とりんごのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 きなこ	麦ごはん 油 じゃがいも カレールー でんぱん 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 大かぶ 白菜 りんご	680	23.1					
17 あ 火	クリスマス 献立	クリスマスライス(乳)		ガーリックチキン ポイル野菜 クリスマスカップデザート	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵	バター飯 油 オリーブ油 じゃがいも でんぱん クリスマスカップデザート	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー 人参	680	26.7					
18 み 水		1/2コッパン(乳)		えびシューマイ(卵)(甲) ポパイサラダ(卵) ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 大豆	1/2コッパン じゃがいも ほうれん草 人参 生姜 マヨネーズ ソフト麺 油 玉ねぎ マッシュルーム トマト	685	26.4						
19 き 木	冬全献立	ごはん(減量)		ししゃものフリッター 青菜のおひたし ほうとう鍋	牛乳 ししゃもフリッター 油揚げ 味噌	ごはん 油 ほうとう	小松菜 きゃべつ かぼちゃ 大根 人参	624	22.0					
20 き 金		ごはん		焼きさば ひじきの炒め煮 かきたま汁(卵)	牛乳 さば ひじき 大豆 さつま揚げ 卵 油揚げ	ごはん こんにゃく 油 砂糖 おつゆ麩 でんぱん	人参 玉ねぎ	668	33.1					
23 げ 月	たかおか 食19并 献立	ごはん		高岡野菜の肉味噌丼 焼きポテト 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 豚肉 赤味噌 わかめ 絹豆腐	ごはん ごま油 砂糖 でんぱん くし形ポテト 油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ 大根	546	19.2					

※ 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并」のメニューを出しています。

中学年基準

650kcal  
24.0g

※ 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、きゃべつ、里芋、かぶ、にんにく

