

令和7年1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		
9 木	3学期 給食開始	ごはん		高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ(卵)	牛乳 卵	高岡野菜のメンチカツ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	かぶ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	640		
10 金	地場産品 献立 (里芋・人参)	ごはん		さわらのマヨネーズ焼き(卵) もやしときゅうりの生姜和え 高岡野菜のあったか汁	牛乳	さわら	ごはん マヨネーズ 里芋 こんにゃく	もやし 人参 きゅうり 白菜	546		
14 火		まごごはん		カレーライス(乳) きびなごのサクサク揚げ 三色ひたし	牛乳 豚肉	きびなごのカリカリフライ	まごごはん じゃがいも 油 カレールー	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	599		
15 水		米粉入りパン(乳)		カップエッグ(卵) フルーツ和え 担々春雨スープ	牛乳 卵 味噌	鶏肉	米粉入りパン 春雨 ごま油 ごま	りんご缶 パイ缶 みかん缶 もも缶 生姜 にんにく 生椎茸 人参 青梗菜	589		
16 木		ごはん		いかとじゃがいもの青のり風味 小松菜と切干大根のひたし 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 絹豆腐	いか わかめ 青のり粉 味噌	ごはん じゃがいも でんぷん 油	小松菜 人参 きゅうり えのきたけ 切干大根	599		
17 金	たかおか 食19并 献立	ごはん		白菜たっぷり豚キムチ并 ほうれん草のコーンと和え さつま汁	牛乳 味噌	豚肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 生椎茸 白菜 ほうれん草 もやし コーン 大根	600		
20 月	6年給食なし	ごはん		オムレツ(卵) 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 大豆	オムレツ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油	きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ トマト	574		
21 火		ごはん		揚げ出し豆腐のごまだれかけ 白菜の即席漬 じゃがいもの味噌汁	牛乳 味噌	揚げ出し豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ 大根	545		
22 水		コッパン(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(乳)	牛乳	鶏肉 豚肉	コッパン 砂糖 油 マーガリン 小麦粉	レモン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 かぶ	550		
23 木	郷土食献立 (お酢合)	ごはん		さばの豆板醤焼き お酢合 団子汁	牛乳	さば	油揚げ	ごはん ごま油 ひじき 砂糖 白玉団子 こんにゃく	生姜 にんにく 大根 人参 ごぼう	653	
24 金	学校給食 週間 (愛知)	ごはん(減量)		えびの天ぷら(甲) 青じそ和え きしめん	牛乳 油揚げ	えびの天ぷら 焼きかまぼこ	ごはん 油 青じそドレッシング きしめん	きゅうり 人参 玉ねぎ 干し椎茸	670		
27 月	学校給食 週間 (つくば)	ごはん		星型ハンバーグ れんこんのごま味噌和え ぬっぺ汁	牛乳 味噌	星型ハンバーグ 木綿豆腐	ごはん 砂糖 でんぷん ごま 里芋 こんにゃく	れんこん 小松菜 しめじ ごぼう 大根 人参	605		
28 火	学校給食週間 (沖縄) 5年給食なし	ごはん		沖縄ちゃんぽん(卵) マーミノウサチ(もやしの和え物) もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳 油揚げ	豚肉 鶏肉 炒り卵 絹豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま もずく シークワーサーゼリー	人参 玉ねぎ きゅうり えのきたけ	592		
29 水	学校給食 週間 (イギリス)	山型食パン(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	山型食パン 小麦粉 油 くし形ポテト 大麦	ブロッコリー 人参 玉ねぎ セロリー かぶ	586		
30 木	学校給食 週間 (大阪)	かやくごはん		揚げたこ焼き 小松菜ときゃべつのひたし 粕汁 ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌	しょうゆ飯 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	ごぼう 人参 干し椎茸 小松菜 きゅうり 大根	618		
31 金		ごはん		ふくらぎの旨味噌かけ 煮豆 白菜汁	牛乳 金時豆	ふくらぎ 味噌 鶏肉	ごはん 砂糖 しらたき	生姜 人参 白菜 大根	646		

※ 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、きゃべつ、里芋、生椎茸、かぶ、人参、にんにく

