

令和7年5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	金	ごはん	牛乳(乳)	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーフンスープ	牛乳 大豆	豚肉 ベーコン	豚レバー	ごはん 砂糖	でんぷん ビーフン	油 ごま油	生姜 コーン	ブロッコリー 白菜	人参 たまねぎ	650kcal 24.1g
7	水	米粉入りパン(乳)	牛乳(乳)	春巻き 青梗菜とベーコンの中華炒め フルーツポンチ	牛乳 寒天缶	春巻き ベーコン	ベーコン	米粉入りパン カクテルゼリー サイダー	油 砂糖		青梗菜 パイン缶	きゃべつ もも缶	赤ピーマン バナナ	683kcal 20.2g
8	木	ごはん	牛乳(乳)	がんもの含め煮 白菜の即席揚げ 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	牛乳 鶏肉	がんもどき		ごはん こんにゃく	砂糖 じゃがいも		白菜 たけのこ ピーチシャーベット	きゅうり ふき	人参	615kcal 22.8g
9	金	ごはん	牛乳(乳)	ふくらぎのごまだれかけ 小松菜と切干大根のひたし 豚汁	牛乳 味噌	ふくらぎ	豚肉	ごはん 油	でんぷん ごま	上新粉 砂糖	小松菜 人参	きゃべつ 大根	切干大根 ごぼう	715kcal 25.6g
12	月	ごはん	牛乳(乳)	ささみカツ(卵) きゃべつとしそ和え けんちん汁	牛乳 木綿豆腐	ささみ 卵	卵	ごはん 油	小麦粉 パン粉		きゃべつ 大根 ねぎ	きゅうり 人参	しそ ごぼう	631kcal 30.3g
13	火	ごはん	牛乳(乳)	えびのチリソース煮(甲) ゆで野菜 ワンタンスープ	牛乳 わかめ	えび	豚肉	ごはん 砂糖	でんぷん じゃがいも	油 ワンタン	生姜 ブロッコリー 人参	にんにく コーン もやし	玉ねぎ 白菜	621kcal 24.1g
14	水	1/2コッパン(乳)	牛乳(乳)	菓ごもり卵(卵) フルーツ和え ソフト麺のカレーソースかけ(乳)	牛乳 大豆	卵	鶏肉	1/2コッパン ソフト麺	油 カレールー		きゃべつ もも缶 たまねぎ	りんご缶 バナナ 人参	パイン缶 生姜 マッシュルーム	703kcal 28.2g
15	木	ごはん	牛乳(乳)	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら かきたま汁(卵) ブルーベリーゼリー	牛乳 絹豆腐	ととまる	青のり 卵	ごはん ごま ブルーベリーゼリー	油 砂糖	こんにゃく でんぷん	人参 たまねぎ	たまねぎ ねぎ		658kcal 24.0g
16	金	たかおか食19并献立	牛乳(乳)	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	牛乳 わかめ	豚肉	絹豆腐	ごはん 砂糖 くし形ポテト	ごま油 ごま 油	しらたき でんぷん	にんにく 人参 ねぎ	生姜 生椎茸	玉ねぎ ほうれん草	584kcal 23.8g
20	火	地場産品献立(ほうれん草)	牛乳(乳)	かにシューマイ(甲) ほうれん草のナムル 五目味噌ラーメン	牛乳 豚肉	かにシューマイ	赤味噌 味噌	ごはん 油	ごま油	中華めん	ほうれん草 生姜 玉ねぎ	もやし にんにく ねぎ	人参 メンマ コーン	587kcal 22.0g
21	水	揚げパン(乳)	牛乳(乳)	荒挽きウインナー パインサラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ	荒挽きウインナー	鶏肉 大豆	2/3コッパン 砂糖 オリーブ油	油 じゃがいも		きゃべつ 玉ねぎ	きゅうり 人参	パイン缶 しめじ	637kcal 25.2g
22	木	ごはん	牛乳(乳)	焼き鯖 ほうれん草とえのきのごま味噌 すき焼き煮	牛乳 豚肉	塩さば	味噌 焼き豆腐	ごはん じゃがいも	ごま こんにゃく	砂糖 すき焼き麩	ほうれん草 人参	きゃべつ ねぎ	えのきたけ	692kcal 32.4g
23	金	ごはん	牛乳(乳)	いかのかりん揚げ 野菜炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 油揚げ	いか	ベーコン わかめ	ごはん じゃがいも	でんぷん 油		きゃべつ もやし	青梗菜 人参	たまねぎ ねぎ	672kcal 26.7g
26	月	ごはん	牛乳(乳)	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ひたし もずくの味噌汁 冷凍みかん	牛乳 油揚げ	豚肉	もずく 味噌	ごはん 砂糖	油 ごま	しらたき	にんにく きゅうり 大根	生姜 人参 ねぎ	もやし えのきたけ 冷凍みかん	622kcal 26.9g
27	火	ごはん	牛乳(乳)	さわらの味噌マヨネーズ焼き(卵) きゃべつと生姜和え わかめのスープ ヨーグルト(乳)	牛乳 豚肉	さわら	味噌 ヨーグルト	ごはん ごま油	マヨネーズ		きゃべつ 生姜	小松菜 もやし	人参 たけのこ	607kcal 27.0g
28	水	2/3コッパン(乳)	牛乳(乳)	コロッケ ドレッシングサラダ スパゲティナポリタン	牛乳	コロッケ	ベーコン	2/3コッパン 砂糖	油 スパゲティ		ブロッコリー 人参 マッシュルーム	きゃべつ たまねぎ	コーン ピーマン	661kcal 21.8g
29	木	麦ごはん	牛乳(乳)	オムレツ(卵) ブロッコリーサラダ きのこハヤシライス	牛乳	オムレツ	豚肉	麦ごはん じゃがいも	油 ハヤシルー	砂糖	ブロッコリー にんにく	きゅうり 玉ねぎ	人参 しめじ	613kcal 20.9g
30	金	ごはん	牛乳(乳)	大豆の揚げがらめ 変わり漬け 団子汁	牛乳 油揚げ	大豆	高野豆腐	ごはん 砂糖	でんぷん 白玉団子	油	きゅうり 人参	きゃべつ ごぼう	たくあん たまねぎ	642kcal 22.6g

※ 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ご覧ください。

卵・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

今月の地場産品

米、牛乳、生椎茸、にんにく、ほうれん草、小松菜

