令和7年7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 火	地場産品献立 (ほうれん草)	ごはん	牛乳 (乳)	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 三色ひたし 豚汁	牛乳　揚げ出し豆腐 豚肉　味噌	ごはん　油　砂糖 ごま　でんぷん　さつまいも こんにゃく	ほうれん草　もやし　人参 ねぎ　大根	584kcal 19.6g
2 水		コッペパン (乳)	牛乳 (乳)	さけのパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉シチュー(乳)	牛乳　さけ　鶏肉 白いんげん豆	コッペパン　パン粉 オリーブ油　油　砂糖 マーガリン　じゃがいも　上新粉	パセリ　きゃべつ　ブロッコリー 赤ピーマン　マッシュルーム 人参　玉ねぎ　コーン	628kcal 32.7g
3 木		ごはん	牛乳 (乳)	ひよこ豆の味噌がらめ もやしときゅうりの生姜和え きのこのすまし汁　カスタードプリン(乳・卵)	牛乳　ひよこ豆　高野豆腐 味噌　わかめ	ごはん　でんぷん　油 砂糖　おつゆ麩 カスタードプリン	もやし　きゅうり　生姜 なめこ　しめじ　人参 ねぎ	623kcal 20.2g
4 金		ごはん	牛乳 (乳)	えびシューマイ(甲・卵) 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳　えびシューマイ 豚肉　赤味噌　味噌 絹豆腐	ごはん　春雨　砂糖 ごま油　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　たけのこ　ねぎ	644kcal 22.8g
7 月	七夕献立	ごはん	牛乳 (乳)	星型オムレツ(卵) 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁　七夕ゼリー	牛乳　星型オムレツ 油揚げ	ごはん　ごま　そうめん 七夕ゼリー	小松菜　きゃべつ　切干大根 玉ねぎ　人参　干し椎茸 オクラ	609kcal 19.5g
8 火		ごはん	牛乳 (乳)	いかのかりん揚げ 茎わかめのサラダ きゃべつのもちもちスープ	牛乳　いか　茎わかめ ベーコン	ごはん　でんぷん　油 砂糖　ごま　白玉団子	きゅうり　人参　コーン きゃべつ　玉ねぎ　しめじ	633kcal 23.6g
9 水		米粉入りパン (乳)	牛乳 (乳)	鶏肉の香り揚げ 野菜ソテー フルーツポンチ	牛乳　鶏肉　寒天缶	米粉入りパン　でんぷん 上新粉　油　サイダー カットゼリー(りんご)	生姜　きゃべつ　玉ねぎ 赤ピーマン　もやし　もも缶 パイン缶　バナナ	627kcal 24.8g
10 木		ごはん	牛乳 (乳)	さばの豆板醤焼き ビーフンソテー けんちん汁	牛乳　さば　絹豆腐	ごはん　ごま油　ビーフン 油	生姜　にんにく　きゃべつ 人参　黒きくらげ　ピーマン 大根　ごぼう　ねぎ	629kcal 26.0g
11 金		ごはん	牛乳 (乳)	焼きハンバーグ 豆いろいろサラダ ポテトスープ	牛乳　ハンバーグ　ひよこ豆 大豆　赤いんげん豆 ベーコン	ごはん　砂糖　じゃがいも	きゅうり　コーン　玉ねぎ 人参　マッシュルーム	610kcal 24.7g
14 月	郷土食献立 (太きゅうりのそぼろ煮)	ごはん	牛乳 (乳)	ししゃものフライ きゃべつのしそ和え 太きゅうりのそぼろ煮　ブルーベリーゼリー	牛乳　ししゃもフライ 鶏肉	ごはん　油　こんにゃく 砂糖　でんぷん ブルーベリーゼリー	きゅうり　きゃべつ　しそ 生姜　太きゅうり　玉ねぎ 人参　生椎茸	634kcal 20.6g
15 火		ごはん	牛乳 (乳)	さわらのたれがけ ひじきの炒り煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳　さわら　ひじき 豚肉　大豆　味噌	ごはん　でんぷん　こんにゃく 油　砂糖　じゃがいも	生姜　人参　枝豆 玉ねぎ　えのきたけ ねぎ	606kcal 28.5g
16 水		2/3コッペパン (乳)	牛乳 (乳)	鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーン和え なすとトマトのパスタ	牛乳　鶏肉　ベーコン	2/3コッペパン　でんぷん 上新粉　油　マーマレード スパゲティ　砂糖	ほうれん草　きゃべつ　コーン 玉ねぎ　なす　トマト しめじ　にんにく	618kcal 25.9g
17 木		ごはん	牛乳 (乳)	赤魚の立田揚げ ナムル 韓国風肉じゃが	牛乳　赤魚　豚肉	ごはん　でんぷん　油 ごま油　じゃがいも　しらたき 砂糖　ごま	生姜　人参　きゅうり もやし　にんにく　玉ねぎ しめじ　ねぎ	637kcal 24.8g
18 金	高岡食19丼献立	ごはん	牛乳 (乳)	高岡野菜のスタミナ豚丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁　すいか	牛乳　豚肉　絹豆腐 わかめ	ごはん　油　砂糖 でんぷん　くし形ポテト おつゆ麩	にんにく　生姜　玉ねぎ 生椎茸　小松菜　人参 たけのこ　しめじ　ねぎ　すいか	589kcal 21.6g
22 火	1学期給食最終日 地場産品献立 (小松菜)	ごはん	牛乳 (乳)	荒挽きウインナー 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ(卵)	牛乳　荒挽きウインナー 卵	ごはん　油　でんぷん	玉ねぎ　小松菜　まいたけ 赤ピーマン　コーン	597kcal 19.8g
							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「高岡食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、太きゅうり、生椎茸、黒きくらげ、玉ねぎ、きゃべつ