令和7年6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	主な食材 熱や力のもとになる 黄の食品	主な食材 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質
2 月		ごはん	牛乳 (乳)	肉シューマイ 拌三絲 麻婆豆腐	牛乳 肉シューマイ 豚肉 絹豆腐 赤味噌	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	642kcal 22.1g
3 火	かみかみ献立	ごはん	牛乳 (乳)	焼きさば こんにゃくのきんぴら 豆腐ときのこの味噌汁	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 味噌	ごはん こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 生椎茸 なめこ えのきたけ	629kcal 30.4g
4 水		2/3コッペパン (乳)	牛乳 (乳)	オムレツ(卵) ブロッコリーサラダ 焼きそば	牛乳 オムレツ 豚肉	2/3コッペパン 油 砂糖 中華めん	ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 きゃべつ	590kcal 24.5g
5 木	地場産品献立 (ほうれん草) 6年給食なし	ごはん	牛乳 (乳)	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜のおひたし 具だくさん団子汁	牛乳 大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 絹豆腐	ごはん でんぷん 油 砂糖 白玉団子 じゃがいも	ほうれん草 きゃべつ 人参 ごぼう	675kcal 22.3g
6 金	3年給食なし (校外学習)	ごはん	牛乳 (乳)	荒挽きウインナー コーンポテト(乳) 野菜スープ	牛乳 荒挽きウインナー わかめ	ごはん じゃがいも マーガリン	コーン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	593kcal 18.2g
9 月		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉としらたきのピリ辛炒め 小松菜ともやしのひたし もずくと豆腐の味噌汁　ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 もずく 絹豆腐 味噌	ごはん 油 しらたき 砂糖 ごま油 ぶどうゼリー	にんにく 生姜 黒きくらげ にら 小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ	605kcal 25.0g
10 火		ごはん (減量)	牛乳 (乳)	さけのゴマネーズ焼き(卵) ひじきの炒り煮 そうめん汁　冷凍みかん	牛乳 さけ ひじき 豚肉 大豆 油揚げ	ごはん ごま マヨネーズ こんにゃく 油 砂糖 そうめん	人参 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	677kcal 31.4g
11 水		食パン (乳)	牛乳 (乳)	コーンエッグ(卵) 海藻サラダ 米粉シチュー(乳)	牛乳 卵 わかめ ベーコン 白いんげん豆	食パン 油 砂糖 ごま マーガリン じゃがいも 上新粉	コーン きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	609kcal 25.6g
12 木	地場産品献立 (ほうれん草)	ごはん	牛乳 (乳)	わかさぎの南蛮漬け 青菜と切干大根のひたし すき焼き煮　アンデスメロン	牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃがいも しらたき すきやき麩	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 ねぎ アンデスメロン	663kcal 26.3g
13 金		ごはん	牛乳 (乳)	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 がんもどき 茎わかめ 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	626kcal 21.1g
16 月	高岡食19丼 献立	ごはん	牛乳 (乳)	野菜のかき揚げ丼 きゅうりときゃべつの塩もみ きのこ汁　ヨーグルト(乳)	牛乳 大豆 卵 鶏肉 絹豆腐 ヨーグルト	ごはん 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 ごぼう コーン きゃべつ きゅうり しめじ 生椎茸 ねぎ	620kcal 21.3g
17 火	地場産品献立 (ほうれん草) 5年給食なし (宿泊学習)	ごはん	牛乳 (乳)	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごま味噌 すまし汁	牛乳 げんげのから揚げ 味噌 わかめ	ごはん 油 ごま 砂糖 おつゆ麩	ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	602kcal 24.2g
18 水	5年給食なし (宿泊学習)	食パン (乳)	牛乳 (乳)	タンドリーチキン(乳) 青梗菜とベーコンのソテー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 寒天缶	食パン 油 サイダー カクテルゼリー	青梗菜 きゃべつ 人参 もやし もも缶 パイン缶 りんご缶 バナナ	584kcal 25.1g
19 木	地場産品献立 (生椎茸)	ごはん	牛乳 (乳)	さばのカレー揚げ ゆで野菜 卵の中華風豆腐汁(卵)	牛乳 さば 絹豆腐 鶏肉 卵	ごはん でんぷん 油 じゃがいも ごま油	ブロッコリー 人参 白菜 生椎茸 生姜	666kcal 27.2g
20 金	4年給食なし (校外学習)	ごはん	牛乳 (乳)	いわしのみぞれ煮 切干大根の中華炒め 肉じゃが	牛乳 いわしのみぞれ煮 ベーコン 豚肉	ごはん ごま油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんにく 切干大根 人参 にら エリンギ 玉ねぎ	608kcal 21.8g
23 月	高岡コロッケの日献立	ごはん	牛乳 (乳)	高岡元気コロッケ(乳) 野菜とベーコンのソテー トマトとレタスの卵スープ(卵)	牛乳 高岡元気コロッケ ベーコン 卵	ごはん 油 でんぷん	小松菜 きゃべつ もやし 玉ねぎ トマト レタス	588kcal 16.2g
24 火	郷土食献立 (太きゅうり汁)	ごはん	牛乳 (乳)	さわらのごまだれかけ 煮豆 太きゅうり汁	牛乳 さわら 金時豆 油揚げ	ごはん 砂糖 ごま でんぷん	太きゅうり 玉ねぎ 人参 干し椎茸	653kcal 29.6g
25 水		米粉入りパン (乳)	牛乳 (乳)	若鶏肉の香味焼き フルーツ和え ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米粉入りパン ごま油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 砂糖	ねぎ 生姜 りんご缶 パイン缶 もも缶 バナナ 玉ねぎ 人参 トマト缶	638kcal 28.6g
26 木		麦ごはん	牛乳 (乳)	豆腐ハンバーグ ガーリックサラダ キーマカレー(乳)	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 大豆	麦ごはん 油 砂糖 カレールー	ブロッコリー きゅうり 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ピーマン	691kcal 29.0g
27 金		ごはん	牛乳 (乳)	魚のマリネ きゅうりのごまひたし にらたまスープ(卵)	牛乳 しいら 卵	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま ごま	玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり きゃべつ 人参 にら	621kcal 26.4g
30 月		ごはん (減量)	牛乳 (乳)	フライギョーザ 野菜のナムル 五目ラーメン	牛乳 フライギョーザ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま油 中華めん	人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜 メンマ きゃべつ	603kcal 18.8g
							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、生椎茸、黒きくらげ、玉ねぎ、きゃべつ