

令和7年8・9月 予定献立表

高岡市立福岡小学校

| 日<br>曜日                                                                        | 行事                 | 主食          | 牛乳        | 副食                                                 | 主な食材           |                    |             |                    |                |                |                         |                    |                    | エネルギー            |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|-----------|----------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------|--------------------|----------------|----------------|-------------------------|--------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                |                    |             |           |                                                    | 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           |                    |                    |                  |
| 29<br>金                                                                        | 2学期<br>給食開始        | 麦ごはん        | 牛乳<br>(乳) | オムレツ(卵)<br>海藻サラダ<br>キーマカレー(乳)                      | 牛乳<br>豚肉       | オムレツ<br>大豆         | わかめ         | 麦ごはん<br>油<br>カレールー |                | 砂糖             | きゃべつ<br>にんにく            | きゅうり<br>玉ねぎ        | 人参<br>ピーマン         | 673kcal<br>25.6g |
| 1<br>月                                                                         | 郷土食献立<br>(冬瓜の味噌汁)  | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | 豆腐ハンバーグ<br>小松菜のオイスターソース炒め<br>冬瓜の味噌汁                | 牛乳<br>豚肉       | 豆腐ハンバーグ<br>油揚げ     | 味噌          | ごはん<br>油           | でんぷん           |                | まいたけ<br>とうがん<br>ねぎ      | 小松菜<br>人参          | 玉ねぎ<br>生椎茸         | 590kcal<br>26.0g |
| 2<br>火                                                                         |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | 厚焼き卵(卵)<br>ひじきの炒め煮<br>じゃがいものそぼろ煮                   | 牛乳<br>鶏肉       | 厚焼き卵<br>大豆         | ひじき<br>油揚げ  | ごはん<br>じゃがいも       | 油<br>こんにゃく     | 砂糖             | 人参                      | コーン                | 玉ねぎ                | 640kcal<br>23.8g |
| 3<br>水                                                                         | 米粉入りパン<br>(乳)      | 牛乳<br>(乳)   | 牛乳<br>(乳) | ししゃものフライ<br>枝豆<br>ミネストローネ 梨                        | 牛乳<br>鶏肉       | ししゃものフライ<br>白いんげん豆 |             | 米粉入りパン<br>マカロニ     | 油<br>オリーブ油     | 砂糖             | 枝豆<br>しめじ               | 玉ねぎ<br>トマト         | 人参<br>梨            | 623kcal<br>27.6g |
| 4<br>木                                                                         |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | いかと大豆のごまがらめ<br>ボイル野菜<br>ワントンスープ                    | 牛乳<br>豚肉       | いか<br>大豆           |             | ごはん<br>砂糖          | でんぷん<br>ごま     | 油<br>じゃがいも     | ブロッコリー<br>もやし           | 人参<br>黒きくらげ        | 玉ねぎ<br>ねぎ          | 627kcal<br>25.0g |
| 5<br>金                                                                         | 地場産品献立<br>(小松菜)    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | さばの旨味噌かけ<br>小松菜と切干大根のひたし<br>にらたま汁(卵)               | 牛乳<br>卵        | さば<br>絹豆腐          | 味噌          | ごはん<br>でんぷん        | 砂糖             | ごま             | 生姜<br>切干大根              | 小松菜<br>玉ねぎ         | きゃべつ<br>人参         | 612kcal<br>27.6g |
| 8<br>月                                                                         |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | 豚肉としらたきのピリ辛炒め<br>しそごま和え<br>かぼちゃの味噌汁                | 牛乳<br>味噌       | 豚肉                 | 油揚げ         | ごはん<br>砂糖          | 油<br>ごま油       | しらたき<br>ごま     | にんにく<br>きゅうり<br>玉ねぎ     | 生姜<br>しそ<br>えのきたけ  | きゃべつ<br>かぼちゃ<br>ねぎ | 594kcal<br>24.3g |
| 9<br>火                                                                         |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | いわしのトマトソースかけ<br>ブロッコリーサラダ<br>ポテトスープ                | 牛乳             | いわし                | 鶏肉          | ごはん<br>油           | でんぷん<br>オリーブ油  | 上新粉<br>砂糖      | 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>人参     | トマト<br>きゅうり<br>しめじ | にんにく<br>コーン        | 620kcal<br>22.5g |
| 10<br>水                                                                        | 2/3コッパン<br>(乳)     | 牛乳<br>(乳)   | 牛乳<br>(乳) | 荒挽きウィンナー<br>カラフル和え<br>焼きそば                         | 牛乳<br>豚肉       | 荒挽きウィンナー           |             | 2/3コッパン<br>中華めん    | ごま<br>油        |                | ブロッコリー<br>黄ピーマン<br>きゃべつ | きゅうり<br>もやし        | 人参<br>玉ねぎ          | 640kcal<br>25.0g |
| 11<br>木                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | さけのちゃんちゃん焼き(乳)<br>もやしのひたし カレースープ<br>カスタードプリン(卵)(乳) | 牛乳<br>鶏肉       | さけ<br>大豆           | 味噌          | ごはん<br>マーガリン       | 砂糖             |                | 玉ねぎ<br>もやし<br>生姜        | きゃべつ<br>人参         | ピーマン<br>きゅうり       | 614kcal<br>30.5g |
| 12<br>金                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | がんもの含め煮<br>茎わかめのきんぴら<br>さつま汁                       | 牛乳<br>豚肉       | がんもどき<br>鶏肉        | 茎わかめ<br>味噌  | ごはん<br>油           | 砂糖<br>ごま       | こんにゃく<br>さつまいも | 人参<br>ねぎ                | 大根                 | しめじ                | 629kcal<br>23.5g |
| 16<br>火                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | ひよこ豆の味噌がらめ<br>野菜の昆布漬<br>そうめん汁                      | 牛乳<br>味噌       | ひよこ豆<br>刻み昆布       | 高野豆腐<br>油揚げ | ごはん<br>砂糖          | でんぷん<br>そうめん   | 油              | きゅうり<br>玉ねぎ             | きゃべつ<br>干し椎茸       | 人参<br>ねぎ           | 655kcal<br>21.3g |
| 17<br>水                                                                        | 5年給食なし<br>(校外学習)   | コッパン<br>(乳) | 牛乳<br>(乳) | コーンエッグ(卵)<br>フルーツヨーグルト和え(乳)<br>ポークビーンズ             | 牛乳<br>豚肉       | 卵<br>大豆            | ヨーグルト       | コッパン<br>砂糖         | じゃがいも          | オリーブ油          | コーン<br>もも缶<br>玉ねぎ       | りんご缶<br>バナナ<br>しめじ | パイン缶<br>人参         | 623kcal<br>26.0g |
| 18<br>木                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | わかさぎの南蛮漬<br>青菜の納豆和え<br>豆乳汁                         | 牛乳<br>鶏肉       | わかさぎ<br>油揚げ        | 納豆<br>豆乳    | ごはん<br>砂糖          | でんぷん<br>じゃがいも  | 油              | ほうれん草<br>大根<br>ねぎ       | きゃべつ<br>人参         | もやし<br>ごぼう         | 600kcal<br>27.3g |
| 19<br>金                                                                        | たかおか<br>食19并<br>献立 | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | 高岡野菜の五目あんかけ丼<br>ゆでブロッコリー<br>かきたまスープ(卵) ヨーグルト(乳)    | 牛乳<br>絹豆腐      | ホキ<br>ヨーグルト        | 卵           | ごはん<br>油           | でんぷん<br>砂糖     | 上新粉            | 人参<br>生椎茸<br>ほうれん草      | 玉ねぎ<br>黒きくらげ       | 赤ピーマン<br>ブロッコリー    | 609kcal<br>25.6g |
| 22<br>月                                                                        |                    | ごはん<br>(減量) | 牛乳<br>(乳) | 秋野菜のかき揚げ<br>青菜のごまひたし<br>五目うどん                      | 牛乳<br>鶏肉       | 大豆<br>油揚げ          | 卵           | ごはん<br>油           | さつまいも<br>ごま    | 小麦粉<br>うどん     | 玉ねぎ<br>ほうれん草<br>干し椎茸    | 人参<br>きゃべつ<br>ねぎ   | ごぼう<br>しめじ         | 619kcal<br>21.2g |
| 24<br>水                                                                        | 高岡コロッケ<br>の日献立     | 食パン<br>(乳)  | 牛乳<br>(乳) | なっばコロッケ(乳)<br>ひじきサラダ<br>フルーツポンチ                    | 牛乳<br>ひじき      | なっばコロッケ<br>寒天缶     |             | 食パン<br>カットゼリー(りんご) | 砂糖             | ごま<br>サイダー     | ブロッコリー<br>もも缶<br>バナナ    | コーン<br>パイン缶        | きゃべつ<br>りんご缶       | 631kcal<br>18.8g |
| 25<br>木                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | えびシューマイ(卵)<br>春雨のごま酢和え<br>麻婆豆腐                     | 牛乳<br>わかめ      | えびシューマイ<br>豚肉      | 赤味噌         | ごはん<br>ごま油         | 春雨<br>ごま       | 砂糖<br>油        | きゅうり<br>にんにく            | 人参<br>干し椎茸         | 生姜<br>玉ねぎ          | 631kcal<br>23.4g |
| 26<br>金                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | しいらのカレー揚げ<br>三色ひたし<br>野菜のうま煮                       | 牛乳<br>厚揚げ      | しいら                | 鶏肉          | ごはん<br>油           | でんぷん<br>ごま     | 上新粉<br>じゃがいも   | もやし<br>たけのこ             | きゃべつ<br>ふき         | 人参                 | 630kcal<br>30.1g |
| 29<br>月                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | ガーリックチキン<br>豆いろいろサラダ<br>コーンチャウダー(乳)                | 牛乳<br>大豆       | 鶏肉<br>ベーコン         | ひよこ豆        | ごはん<br>油           | オリーブ油<br>じゃがいも | 砂糖<br>マカロニ     | にんにく<br>きゅうり            | 枝豆<br>玉ねぎ          | 人参<br>コーン          | 662kcal<br>27.8g |
| 30<br>火                                                                        |                    | ごはん         | 牛乳<br>(乳) | さばの塩焼き<br>変わり漬<br>大根とわかめの味噌汁                       | 牛乳<br>油揚げ      | さば<br>味噌           | わかめ         | ごはん<br>ごま          |                |                | きゃべつ<br>生姜              | きゅうり<br>大根         | たくあん<br>人参         | 615kcal<br>29.2g |
| ※ 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。 |                    |             |           |                                                    |                |                    |             |                    |                |                |                         |                    |                    | 650kcal<br>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、小松菜、生椎茸、黒きくらげ、にんにく

