

令和7年10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
					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	
1 水		揚げパン (乳)	牛乳 (乳)	荒挽きウィンナー カラフル和え 卵スープ(卵)	牛乳 きな粉 卵	2/3コッパン 砂糖 ごま でんぱん	きゃべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 黄ピーマン もやし	602kcal 25.2g
2 木		ごはん	牛乳 (乳)	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーのドレッシング和え ごまキムチスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	ごはん でんぱん 上新粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	生姜 ブロッコリー にんにく 大根 えのきたけ ねぎ	617kcal 23.4g
3 金	万葉献立	赤米ごはん	牛乳 (乳)	鶏肉の香り焼き ほうれん草のごまひたし かたかこ煮 りんご	牛乳 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん ごま 里芋 こんにゃく 砂糖 でんぱん	生姜 ほうれん草 きゃべつ 人参 りんご	576kcal 27.5g
6 月	お月見献立	栗ごはん	牛乳 (乳)	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 団子汁 お月見ゼリー	牛乳 さば 鶏肉 大豆 油揚げ 白玉団子	栗ごはん 油 砂糖 お月見ゼリー	人参 えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	678kcal 31.5g
7 火		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしのスープ(卵)	牛乳 豚肉 卵	ごはん 砂糖 さつまいも でんぱん	生姜 玉ねぎ ブロッコリー コーン 青梗菜	588kcal 23.3g
8 水	高岡コロケ の白献立	1/2コッパン (乳)	牛乳 (乳)	なっばコロッケ(乳) ブロッコリーアップ ソフト麺の肉味噌かけ	牛乳 豚肉 大豆 赤味噌	1/2コッパン 油 砂糖 ソフト麺 ごま油 でんぱん	ブロッコリー 人参 生姜 玉ねぎ のたけのこ	712kcal 26.5g
9 木		ごはん	牛乳 (乳)	赤魚の立田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	牛乳 赤魚 豚肉 焼き豆腐	ごはん でんぱん 油 上新粉 じゃがいも しらたき 砂糖 すき焼き麩	生姜 小松菜 もやし ねぎ ごぼう	636kcal 26.2g
10 金	自の愛護 デー献立	ごはん	牛乳 (乳)	しいらのマヨネーズ焼き(卵) にんじんしりしり かぼちゃの味噌汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 しいら 味噌 まぐろ水煮	ごはん マヨネーズ 油 ブルーベリーゼリー	人参 小松菜 コーン かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう	650kcal 28.4g
11 土	学習発表会	ごはん (減量)	牛乳 (乳)	春巻き きゃべつの即席揚げ 五目ラーメン	牛乳 春巻き 豚肉 刻み昆布	ごはん 油 中華麺	きゃべつ 人参 玉ねぎ にんにく めんま	571kcal 17.3g
14 火		ごはん	牛乳 (乳)	えびシューマイ(卵)(甲) パンサンスー 韓国風肉じゃが	牛乳 豚肉	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 じゃがいも しらたき ごま	きゅうり もやし コーン にんにく 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン	609kcal 19.6g
15 水		コッパン (乳)	牛乳 (乳)	コーンエッグ(卵) きゃべつとパインのサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 鶏肉 大豆	コッパン 油 砂糖 さつまいも マカロニ オリーブ油	コーン きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ トマト	572kcal 24.1g
16 木	たかおか 食19并 献立	ごはん	牛乳 (乳)	高岡元氣ビビンバ并 かきたま汁(卵) ヨーグルト(乳)	牛乳 牛肉 赤味噌 卵 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 おつゆ麩 でんぱん	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草	632kcal 25.9g
20 月	郷土食献立 (里芋の そばろ煮)	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 里芋のそばろ煮	牛乳 味噌 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく でんぱん	ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ 人参	588kcal 20.8g
21 火		ごはん	牛乳 (乳)	いわしの生姜煮 かぶのゆず和え じゃがいもの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 いわし 味噌 わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	609kcal 19.4g
22 水	2年給食なし (校外学習)	食パン (乳)	牛乳 (乳)	セルフサンド(真)(乳) 野菜サラダ ワンタンスープ スライスチーズ(乳)	牛乳 豚肉 鶏肉 スライスチーズ	食パン 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし ブロッコリー 干し椎茸	610kcal 29.2g
23 木	じば・さんらんなどで 地場産品献立 (小松菜 ・里芋)	ごはん	牛乳 (乳)	いかのかりん揚げ 青菜ともやしのひたし 味噌けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 木綿豆腐 味噌	ごはん でんぱん 油 ごま 里芋 こんにゃく	小松菜 きゃべつ もやし ねぎ ごぼう	621kcal 27.8g
24 金		ごはん	牛乳 (乳)	肉シューマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ	牛乳 豚肉	ごはん ごま油 ごま 油	きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ 干し椎茸	547kcal 18.6g
27 月		ごはん	牛乳 (乳)	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 青菜ときゃべつのコーン和え 豆乳汁	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	ごはん 砂糖 でんぱん	生椎茸 えのきたけ 小松菜 コーン 大根 ごぼう ねぎ	601kcal 26.8g
28 火		ごはん	牛乳 (乳)	鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト わかめのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 絹豆腐	ごはん でんぱん 上新粉 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参	607kcal 22.2g
29 水	1年給食なし (校外学習)	米粉入りパン (乳)	牛乳 (乳)	変わりミートローフ(卵)(乳) フルーツヨーグルト和え(乳) きゃべつのもちもちスープ	牛乳 木綿豆腐 大豆 卵 ヨーグルト ベーコン	米粉入りパン パン粉 砂糖	玉ねぎ もも缶 バナナ しめじ 人参	661kcal 26.4g
30 木		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉とレバーの味噌がらめ 切干大根の炒め煮 豆腐鍋	牛乳 豚肉 豚レバー 味噌 油揚げ 鶏肉 焼き豆腐	ごはん でんぱん 上新粉 油 砂糖 しらたき	生姜 切干大根 人参 ねぎ 小松菜	675kcal 30.1g
31 金	ハロウィン 献立	麦ごはん	牛乳 (乳)	ハヤシライス オムレツ(卵) ひじきサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき	麦ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルー ごま かぼちゃプリン	人参 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー きゃべつ	687kcal 23.0g
								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「たかおか食19并」のメニューを出しています。

中学年基準

※ 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、ほうれん草、里芋、生椎茸、にんにく

