

令和7年12月 予定献立表

高岡市立福岡小学校

白 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		たんぱく質
1 げつ		ごはん	牛乳 (乳)	いわしの梅煮 白菜の即席漬 おでん ぶどうゼリー	牛乳 刻み昆布 厚揚げ	いわしの梅煮 さつま揚げ	ごはん こんにやく 砂糖 ぶどうゼリー	白菜 人参 大根	きゅうり	615kcal 23.6g	
2 か 火		ごはん	牛乳 (乳)	さばの味噌だれかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁(卵) みかん	牛乳 ひじき 卵	さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 こんにやく おつゆ麩	生姜 玉ねぎ みかん	人参	707kcal 32.7g	
3 みづ 水		食パン (乳)	牛乳 (乳)	星型ハンバーグ こんにやくサラダ ポトフ チョコレートクリーム(乳)	牛乳 鶏肉	星型ハンバーグ	食パン こんにやく 油 砂糖 ごま オリーブ油 チョコレートクリーム	きゅうり もやし コーン かぶ 玉ねぎ きゃべつ 人参		651kcal 25.4g	
4 き 木		ごはん	牛乳 (乳)	フライギョーザ 大根サラダ 八宝菜	牛乳 わかめ	フライギョーザ 豚肉 いか	ごはん 油 ごま油 でんぱん 砂糖	大根 人参 白菜 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ		629kcal 21.3g	
5 きん 金	高岡コロッケ の白献立	ごはん	牛乳 (乳)	照り焼きチキン 三色ナムル 肉団子スープ(卵) 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 豚肉 卵		ごはん 油 ごま油 小麦粉 でんぱん 春雨 豆乳プリン	人参 もやし 生姜 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ ねぎ	きゅうり 白	689kcal 17.7g	
8 げつ	麦ごはん		牛乳 (乳)	和風カレー(乳) 荒挽きウインナー 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ		麦ごはん 油 じゃがいも カレールー 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり	ねぎ	677kcal 22.5g	
9 か 火		ごはん	牛乳 (乳)	赤魚のたれかけ 小松菜のオイスターソース炒め 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌		ごはん でんぱん 上新粉 油 砂糖	生姜 しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 人参 ねぎ		611kcal 26.2g	
10 みづ 水		2/3 コッパン (乳)	牛乳 (乳)	オムレツ(卵) 白菜とパインのサラダ トマトスパゲティ 干しブルーネ	牛乳 オムレツ ベーコン		2/3コッパン 油 砂糖 スパゲティ	白菜 きゃべつ パイン缶 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム 干しブルーネ		650kcal 23.1g	
11 き 木	郷土食献立 (色とり)	ごはん	牛乳 (乳)	揚げ出し豆腐のごまだれ かぶの色とり 豚汁 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 味噌	揚げ出し豆腐 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぱん さつまいも こんにやく 青りんごゼリー	かぶ きゅうり 人参 大根 ねぎ		626kcal 18.6g	
12 きん 金		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ きゃべつのもちもちスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	豚肉 豚レバー ベーコン	ごはん でんぱん 油 砂糖 ごま 白玉団子	生姜 ブロッコリー コーン きゃべつ 玉ねぎ しめじ	人参	675kcal 24.0g	
15 げつ	冬至献立 (ほうとう鍋)	ごはん (減量)	牛乳 (乳)	ししゃものフリッター 青菜と生椎茸のひたし ほうとう鍋	牛乳 油揚げ 味噌	ししゃもフリッター 味噌	ごはん 油 ほうとう	小松菜 きゃべつ 生椎茸 かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 ねぎ	生椎茸 ごぼう	631kcal 22.4g	
16 か 火		ごはん	牛乳 (乳)	ふくらぎの照り焼き ほうれん草の納豆和え 冬野菜汁	牛乳 ふくらぎ 納豆 鶏肉 油揚げ	ふくらぎ 納豆	ごはん 砂糖 こんにやく	生姜 ほうれん草 生椎茸 人参 白菜 しめじ ねぎ	きゃべつ	610kcal 28.3g	
17 みづ 水	地場産品 献立 (大根)	米粉入りパン (乳)	牛乳 (乳)	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ポタージュ(乳)	牛乳 大豆 ベーコン	きなこ	米粉入りパン 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 マーガリン	きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ パセリ		720kcal 29.6g	
18 き 木	クリスマス 献立	クリスマス ライス (乳)	牛乳 (乳)	高岡元氣コロッケ(乳) ブロッコリーサラダ 卵とコーンのスープ(卵) クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 卵 高岡元氣コロッケ	ベーコン	バターごはん 油 でんぱん ごま 砂糖 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム ブロッコリー コーン パセリ	人参	677kcal 27.2g	
19 きん 金	たかおか 食19并 献立	ごはん	牛乳 (乳)	高岡野菜の肉味噌丼 フライドポテト わかめのすまし汁 ヨーグルト(乳)	牛乳 わかめ 絹豆腐 ヨーグルト	豚肉 絹豆腐	ごはん ごま油 砂糖 でんぱん くし形ポテト 油	にんにく 生姜 生椎茸 玉ねぎ たけのこ 人参 大根	ねぎ	627kcal 22.5g	
22 げつ		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉のジャンロー ブロッコリーのコーンと和え 味噌けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 味噌	豚肉 味噌	ごはん 砂糖 里芋 油	生姜 玉ねぎ コーン ブロッコリー ごぼう ねぎ	人参	581kcal 26.8g	
23 か 火	2学期 給食最終日	ごはん	牛乳 (乳)	厚焼き卵(卵) きゃべつとコーンのソテー ワンタンスープ	牛乳 厚焼き卵 鶏肉	厚焼き卵 鶏肉	ごはん 油 ワンタン	きゃべつ コーン もやし 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ		577kcal 21.5g	
※ 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 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、ほうれん草、きゃべつ、里芋、ねぎ、人参、大根、白菜、かぶ、生椎茸、にんにく



朝食におすすめの、手軽に作れるレシピを高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』に新しく公開しました。紙面右側のQRコードからアクセスできます。ぜひご家庭で作ってみてください。

