

令和7年12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 たんぱく質
					赤の食品	黄の食品	緑の食品	人参	きゅうり	人参	
1 月	ごはん	牛乳 (乳)	いわしの梅煮 白菜の即席漬け 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 ぶどうゼリー	じゃがいも こんにゃく ぶどうゼリー	白菜 大根	人参	きゅうり	615kcal 23.6g	
2 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 味噌 大豆 さつま揚げ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま オーリーブ油 チョコレートクリーム	生姜 こんにゃく おつゆ麺	玉ねぎ みかん	人参	707kcal 32.7g	
3 水	食パン (乳)	牛乳 (乳)	星型ハンバーグ こんにゃくサラダ 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 砂糖 ごま オーリーブ油 チョコレートクリーム	きゅうり 大根 白菜	もやし 玉ねぎ 人参	コーン きやべつ	651kcal 25.4g	
4 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 でんぶん 砂糖	大根 白菜	人参 干し椎茸	玉ねぎ たけのこ	629kcal 21.3g	
5 金	高岡コロッケ の日献立	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 豚肉 卵	鶏肉	ごはん 小麦粉 豆乳プリン	油 でんぶん 春雨	人参 生姜 干し椎茸	もやし 玉ねぎ 白菜	689kcal 17.7g	
8 月	麦ごはん	牛乳 (乳)	和風カレー(乳) 荒挽きワインナー 海藻サラダ	牛乳 荒挽きワインナー	鶏肉 わかめ	麦ごはん カレールー	油 砂糖 ごま	人参 生姜 きやべつ	玉ねぎ きやべつ きゅうり	677kcal 22.5g	
9 火	ごはん	牛乳 (乳)	赤魚のたれがけ 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 油揚げ	赤魚 わかめ	ごはん 油	ごま油 砂糖	生姜 小松菜	しめじ 大根	611kcal 26.2g	
10 水	2/3 コッペパン (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 千しブールン	牛乳	オムレツ ベーコン	2/3コッペパン 油 スパゲティ	砂糖	白菜 人参	パイン缶 玉ねぎ マッシュルーム	650kcal 23.1g	
11 木	綿土食献立 (色とり)	牛乳 (乳)	揚げ出し豆腐のごまだれ かぼの色とり 豚汁 青りんごゼリー	牛乳 豚肉	揚げ出し豆腐 味噌	ごはん ごま	油 でんぶん 春雨	人参 さつまいも こんにゃく 青りんごゼリー	きゅうり 大根 ねぎ	626kcal 18.6g	
12 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 きやべつのもちもちスープ	牛乳 大豆 ベーコン	豚肉 豚レバー	ごはん でんぶん 白玉団子	油 ごま 白玉団子	生姜 コーン しめじ	ブロッコリー きやべつ 玉ねぎ	675kcal 24.0g	
15 月	冬至献立 (ほうとう鍋)	牛乳 (乳)	ししやものフリッター 青菜と生椎茸のひたし ほうとう鍋	牛乳 油揚げ	ししやもフリッター 味噌	ごはん 油	ほうとう	小松菜 かぼちゃ こんにゃく 人参	きやべつ 大根 ねぎ	631kcal 22.4g	
16 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 鶏肉	ふくらぎ 納豆	ごはん 油 砂糖	こんにゃく	生姜 こんにゃく ねぎ	ほうれん草 白菜 しめじ	610kcal 28.3g	
17 水	地場産品 献立 (大根)	牛乳 (乳)	きなこ豆 ドレッシングサラダ 大根ボタージュ(卵)	牛乳 ベーコン	大豆 きなこ	米粉入りパン 油 小麦粉	でんぶん ごま マーガリン	きやべつ 大根 マーガリン	人参 玉ねぎ パセリ	720kcal 29.6g	
18 木	クリスマス 献立	牛乳 (乳)	高岡元気コロッケ(卵) 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 卵	ベーコン 高岡元気コロッケ	バターごはん 油 砂糖 でんぶん クリスマスケーキ	油	玉ねぎ マッシュルーム コーン	ピーマン ブロッコリー パセリ	677kcal 27.2g	
19 金	たかおか 食19弁 献立	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 ヨーグルト	豚肉 赤味噌 絹豆腐	ごはん でんぶん 油	ごま油 砂糖 くし形ポテト	生姜 生椎茸 大根	ねぎ 玉ねぎ 人参	627kcal 22.5g	
22 月	ごはん	牛乳 (乳)	豚肉のジャンロー ブロッコリーのコーン和え 味噌けんちん汁	牛乳 絹豆腐	豚肉 鶏肉	ごはん 油	砂糖 里芋	生姜 ブロッコリー ごぼう	玉ねぎ 人参 ねぎ	581kcal 26.8g	
23 火	2ヶ月 給食最終日	牛乳 (乳)	厚焼き卵(卵) きやべつとコーンのソテー ワンタンスープ	牛乳 豚肉	厚焼き卵 鶏肉	ごはん 油	ワンタン	きやべつ 人参 玉ねぎ ねぎ	コーン 干し椎茸	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弁」のメニューを出しています。

中学生基準
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、きやべつ、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。

