

令和8年1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			
9 金	3学期 給食開始	ごはん	牛乳 (乳)	さばのホイル焼き お酢合い 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 油揚げ わかめ	さばのホイル焼き ひじき 味噌	ごはん 砂糖	大根 人参 ねぎ えのきたけ	604kcal 24.7g	
13 火		ごはん	牛乳 (乳)	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 三色ひたし 野菜のうま煮 ピーチシャーベット	牛乳 鶏肉	揚げ出し豆腐	ごはん 油 ごま でんぷん こんにやく	砂糖 もやし 大根 干し椎茸 ピーチシャーベット	人参 たけのこ	630kcal 23.9g
14 水		食パン (乳)	牛乳 (乳)	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ(卵) いちごジャム	牛乳 わかめ	高岡野菜のメンチカツ 卵 絹豆腐	食パン 油 ごま ごま油 いちごジャム	砂糖 きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ	コーン ねぎ	646kcal 24.6g
15 木		ごはん	牛乳 (乳)	豚肉としらたきのピリ辛炒め 白菜の即席漬 団子汁 ヨーグルト(乳)	牛乳 油揚げ	豚肉 刻み昆布 ヨーグルト	ごはん ごま油 しらたき 砂糖 白玉団子	にんにく 生姜 赤ピーマン 白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	人参	668kcal 28.1g
16 金	地場産品 献立 (里芋・人参) 6年給食なし	ごはん	牛乳 (乳)	さけのマヨネーズ焼き(卵) 五目豆 高岡野菜のあったか汁	牛乳 大豆	さけ 豚肉 高野豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ こんにやく 砂糖 里芋	人参 たけのこ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ	人参	628kcal 32.0g
19 月	たかおか 食19并 献立	ごはん	牛乳 (乳)	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーン和え さつま汁 豆乳プリン	牛乳 味噌	豚肉 油揚げ	ごはん 油 でんぷん ごま油 豆乳プリン	砂糖 にんにく 生姜 人参 生椎茸 白菜 ほうれん草 もやし コーン 大根 ねぎ	人参 玉ねぎ ほうれん草	735kcal 26.8g
20 火		ごはん	牛乳 (乳)	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 大根とわかめの味噌汁	牛乳 わかめ	赤魚 油揚げ	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖	生姜 切干大根 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	人参	620kcal 25.0g
21 水		米粉入り パン (乳)	牛乳 (乳)	コーンエッグ(卵) フルーツヨーグルト和え(乳) ミネストローネ	牛乳 ベーコン	卵 大豆	米粉入りパン オリーブ油 シエルマカロニ 砂糖	じゃがいも コーン りんご缶 パン缶 もも缶 玉ねぎ 人参 しめじ セロリー トマト	人参	697kcal 28.3g
22 木		ごはん	牛乳 (乳)	ししゃものフライ 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	牛乳 豚肉	ししゃものフライ 味噌	ごはん 砂糖 ごま油 春雨 油 ごま	きゃべつ ブロッコリー 人参 生姜 にんにく 生椎茸 青梗菜 たけのこ ねぎ	人参	618kcal 21.2g
23 金		ごはん	牛乳 (乳)	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしときゅうりの生姜和え 肉じゃが	牛乳	鶏肉 牛肉	ごはん でんぷん 上新粉 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ	人参	645kcal 27.0g
26 月	学校給食 週間 (1日自)	SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」-成長期の栄養たっぷり献立- 発芽玄米 パン (乳)	牛乳 (乳)	豚肉と大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル さげときのこの米粉スープ(乳)	牛乳 ひじき 生クリーム	豚肉 さけ	発芽玄米パン 油 砂糖 ごま 上新粉	でんぷん ごま油 生姜 小松菜 もやし コーン 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム パセリ	人参	640kcal 30.6g
27 火	学校給食 週間 (2日自)	SDGs目標11「住み続けられるまちづくりを」-地場産品献立- ごはん	牛乳 (乳)	ふくらぎの高岡産ねぎ味噌かけ 青菜と生椎茸のひたし 高岡野菜のけんちん汁 国吉りんごゼリー	牛乳 鶏肉	ふくらぎ 味噌 絹豆腐	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋 油 国吉りんごゼリー	ねぎ ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ	人参	680kcal 29.1g
28 水	学校給食 週間 (3日自)	SDGs目標2「飢餓をゼロに」-未来の食事献立- 麦ごはん	牛乳 (乳)	ハート型オムレツ(卵) キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー(乳)	牛乳 豚肉	ハート型オムレツ 大豆ミート	麦ごはん 油 砂糖 カレールー	きゃべつ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ コーン トマト	人参	627kcal 22.9g
29 木	学校給食 週間 (4日自)	SDGs目標12「つくる責任、つかう責任」-食品ロス削減献立- ごはん	牛乳 (乳)	おから入り和風ミートローフ 切干大根のごま酢和え 酒かす汁	牛乳 豚肉	おから 大豆 油揚げ 味噌	ごはん パン粉 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも こんにやく	玉ねぎ 生椎茸 切り干大根 人参 きゅうり 白菜 ねぎ	人参	632kcal 24.7g
30 金	学校給食 週間 (5日自)	SDGs目標14・15「海の豊かさを守ろう 陸の豊かさを守ろう」-地場産品献立- ごはん	牛乳 (乳)	しいらの米粉揚げ かぶのゆずサラダ 高岡産味噌の冬野菜なべ 海洋深層水ゼリー	牛乳 焼き豆腐	しいら 豚肉 味噌	ごはん 上新粉 でんぷん 油 砂糖 しらたき 海洋深層水ゼリー	生姜 かぶ きゅうり 人参 ゆず 白菜 えのきたけ 大根 ねぎ	人参	661kcal 29.9g

※ 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
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、きゃべつ、里芋、ねぎ、人参、白菜、生椎茸、にんにく

