

令和8年2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	
2	げつ 月	ごはん	鶏肉のマーマレードソースかけ ビーフソテー 卵とコーンのスープ(卵)	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん でんぷん 上新粉	にんにく きゃべつ 青梗菜	たんぱく質 681kcal	
3	か 火	節分の日 献立	いわしの梅煮 きゃべつともやしの和え物 団子入りごま味噌汁	牛乳 いわしの梅煮 味噌 節分豆	ごはん 白玉団子 ごま	きゃべつ もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ	622kcal 25.9g	
4	すい 水	1/2コッパン (乳)	高岡元気コロッケ(乳) ブロッコリーサラダ ソフト麺のラーメン風	牛乳 高岡元気コロッケ 豚肉	1/2コッパン 油 砂糖 ソフト麺 でんぷん	ブロッコリー 人参 コーン もやし メンマ きゃべつ ねぎ 生姜	640kcal 24.6g	
5	ま 木	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり 大根の味噌汁	牛乳 ととまる 青のり まぐろ水煮 油揚げ 味噌	ごはん 油 ぶどうゼリー	人参 小松菜 コーン 大根 白菜 えのきたけ	607kcal 23.4g	
6	か 金	ごはん	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里芋の煮物	牛乳 ふくらぎ いか 厚揚げ	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	もやし ほうれん草 人参 大根	629kcal 28.7g	
9	げつ 月	ごはん	豚肉のジャンロー きゃべつとしそ和え 高岡野菜のあったか汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 砂糖 里芋	玉ねぎ 生姜 きゃべつ もやし しそ 大根 人参 しめじ ねぎ 干しブルーネ	675kcal 28.3g	
10	か 火	ごはん	豚肉と大豆のケチャップがらめ ゆで野菜 白菜スープ	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	生姜 ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ ピーチシャーベット	673kcal 24.2g	
12	も 木	ごはん	里芋ハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ	牛乳 里芋ハンバーグ ベーコン もずく 絹豆腐	ごはん 砂糖 油 豆乳プリン	白菜 きゅうり 人参 黄ピーマン 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	604kcal 19.4g	
13	か 金	日本遺産の 白献立	ちくわの高岡銅器風揚げ 鋳物師のごま味噌和え 金屋町の石畳煮	牛乳 焼きちくわ 青のり 味噌 鶏肉	ごはん 小麦粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく でんぷん	れんこん 小松菜 しめじ 大根 人参 たま 玉ねぎ	615kcal 21.2g	
16	げつ 月	麦ごはん	カレーライス(乳) オムレツ(卵) ひじきサラダ	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき	麦ごはん じゃがいも 油 カレー 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり	645kcal 23.3g	
17	か 火	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ きゃべつと生姜和え 大漁チゲ鍋	牛乳 揚げ出し豆腐 さけ たら 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぷん メロンゼリー	きゃべつ きゅうり 生姜 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ	616kcal 25.7g	
18	すい 水	食パン (乳)	魚のマリネ 粉ふきいも ワントンスープ	牛乳 さわら 豚肉 魚 豆腐	食パン でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも ワントン チョコビーンズクリーム	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン パセリ 白菜 人参 干し椎茸 ねぎ	730kcal 31.0g	
19	たか か 食19 井 献立	ごはん	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シューマイ もやしのナムル	牛乳 豚肉 絹豆腐 赤味噌 肉シューマイ	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん 油	にんにく 生姜 生椎茸 人参 たけのこ ねぎ 大根 もやし 小松菜	606kcal 23.4g	
20	か 金	ごはん	焼きさば 切干大根の炒め煮 味噌けんちん汁	牛乳 焼きさば 油揚げ もめん豆腐 味噌	ごはん 油 砂糖 さし こんにゃく 里芋	切干大根 人参 小松菜 ごぼう ねぎ	682kcal 31.8g	
24	か 火	ごはん	ししゃものフリッター かぶの色とり すき焼き煮	牛乳 ししゃものフリッター かぶ 焼き豆腐	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく すき焼き麩 砂糖	かぶ きゅうり 人参 白菜	680kcal 23.2g	
25	すい 水	米粉入りパン (乳)	カップエッグ(卵) フルーツヨーグルト和え(乳) ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト ベーコン 大豆	米粉入りパン じゃがいも シェルマカロニ オリーブ油 砂糖	りんご缶 パン缶 もも缶 玉ねぎ 人参 トマト缶	646kcal 26.1g	
26	も 木	ごはん (減量)	赤魚の立田揚げ 小松菜のコーン和え 五目うどん	牛乳 赤魚 鶏肉 油揚げ	ごはん でんぷん 上新粉 油 うどん	生姜 小松菜 きゃべつ コーン 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ねぎ オレンジ	633kcal 28.1g	
27	か 金	ごはん	荒挽きウインナー 大根サラダ ピーズチャウダー(乳)	牛乳 荒挽きウインナー わかめ ベーコン 大豆 白いんげん豆	ごはん 砂糖 油 ごま じゃがいも マーガリン 上新粉	大根 人参 たま 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	690kcal 21.7g	

※ 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井」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、里芋、生椎茸、にんにく

