



れいわねんがつよていこんだてひょう
令和7年1月 予定献立表



高岡市立五位小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
9	木		むぎ 麦ごはん	牛乳	カレーライス ㊦ きびなごのサクサク揚げ さんしよくひた 三色浸し	牛乳 豚肉 きびなごのフライ	ごはん 小麦 じゃがいも 油	たまご 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ	599 17.6 18.6	
10	金	じばさんひんこんだて 地場産品献立	ごはん	牛乳	さくら 鱈のマヨネーズ焼き ㊦ もやしと胡瓜の生姜和え たかおかやさい 高岡野菜のあったか汁	牛乳 鱈	ごはん マヨネーズ 里芋 こんにやく	もやし 胡瓜 生姜 人参 白菜	546 23.7 17.5	
13	月		せいじん ひ 成人の日							
14	火		ごはん	牛乳	たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ かぶサラダ たまご 卵とコーンのスープ ㊦	牛乳 メンチカツ 卵	ごはん 油 砂糖 でんぷん	かぶ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ	640 19.0 23.6	
15	水		しよく 食パン ㊦	牛乳	コーンエッグ ㊦ フルーツ和え たんたんはるさめ 担々春雨スープ	牛乳 卵 鶏肉 味噌	しよく 食パン 春雨 ごま油 ごま	コーン りんご パイン みかん 桃 しょうが 生姜 にんにく 生椎茸 人参 ちんげんさい 青梗菜	583 22.9 20.0	
16	木		ごはん	牛乳	いかとじゃがいもの青のり風味 こまつな きりぼしだいこん ひた 小松菜と切干大根の浸し みそしる 味噌汁	牛乳 いか 豆腐 わかめ 味噌	ごはん じゃがいも でんぷん しょうしんこ あぶら 上新粉 油	こまつな 小松菜 きゃべつ 切干大根 人参 えのき	600 22.2 17.3	
17	金	たかおか 食19并献立	ごはん	牛乳	はくさい 白菜たっぶり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンと和え さつま汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 生椎茸 はくさい 白菜 ほうれん草 もやし コーン だいこん 大根	600 23.3 17.1	
20	月		こめこ 米粉パン ㊦	牛乳	オムレツ ㊦ やさい 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆	こめこ 米粉パン 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	きゃべつ 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ にんじん 人参 トマト	577 26.0 18.7	
21	火		ごはん	牛乳	ふくらぎの甘味噌かけ にまめ 煮豆 はくさい 白菜汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 金時豆 とりにく 鶏肉	ごはん 砂糖 しらたき	しょうが 生姜 人参 白菜 大根	646 28.5 18.0	
22	水		コッペパン ㊦	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー ㊦	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 油 マーガリン こむぎこ 小麦粉	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 たまご 玉ねぎ 白菜 かぶ	558 27.7 21.1	
23	木	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	ごはん	牛乳	さば とろばんじんや 鱈の豆板醬焼き すわ お酢合い だんご 団子汁	牛乳 鱈 油揚げ ひじき	ごはん ごま油 砂糖 団子 こんにやく	しょうが 生姜 にんにく だいこん 大根 人参 人参 人参 人参 ごぼう	653 25.6 19.4	
24	金		ごはん	牛乳	ほしがた 星型ハンバーグ れんこんのごま味噌和え ぬっぺ汁	牛乳 ハンバーグ 味噌 豆腐	ごはん 砂糖 でんぷん ごま さいも 里芋 こんにやく	れんこん 小松菜 しめじ ごぼう だいこん 大根 人参	696 23.1 22.3	
27	月		げんりよう 減量ごはん	牛乳	えびの天ぷら ㊦ あお 青じそ和え きしめん	牛乳 えびの天ぷら 油揚げ かまぼこ	ごはん 油 きしめん	きゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ ほ 干し椎茸	670 22.3 21.9	
28	火	2025年 おおきか かんさい 大阪・関西 ばんばくかいさい 万博開催! ばんばくかいさい ち 万博会開催地 めぐり~	ごはん	牛乳	おきなわ 沖縄ちゃんぽん(并) ㊦ マーミノウサチ(もやしの和え物) もずくのスープ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 鶏肉 とうふ 豆腐 もずく	ごはん 油 砂糖 ごま ゼリー	にんじん 人参 たまご 玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜 えのき	592 23.3 16.2	
29	水		しよく 食パン ㊦	牛乳	フィッシュ&チップス 茹でブロッコリー スコッチブロス	牛乳 しいら ベーコン 白手巾 あぶら 油	しよく 食パン 小麦粉 ポテト 大麦 あぶら 油	ブロッコリー 人参 玉ねぎ セロリ かぶ	652 27.3 27.4	
30	木		かやくごはん	牛乳	あや 揚げたご焼き ㊦ こまつな 小松菜ときゃべつの浸し かすじる 粕汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	しょうゆ 醤油 砂糖 たご焼き 油 じゃがいも ゼリー	ごぼう 人参 干し椎茸 小松菜 きゃべつ 大根 人参	648 23.9 21.7	
31	金		ごはん	牛乳	あだ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ そくせきづ 即席漬け みそしる じゃがいもの味噌汁	牛乳 揚げ出し豆腐 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぷん じゃがいも	はくさい 白菜 胡瓜 人参 玉ねぎ 大根	545 18.5 16.4	

*献立は都合により変更する場合があります。

※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** 牛乳…**乳** 山芋…**山** 生パイン…**パ** ナッツ類…**ナ** くるみ…**く** えび…**え** かに…**か** たこ…**た**