



令和7年7月 予定献立表



高岡市立五位小学校

ひ 日	よう 曜 日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	あか しゅくひん 赤の食品 ちにくほね 血や肉、骨になる	き しゅくひん 黄の食品 ねつちから 熱や力のもとになる	みどり しゅくひん 緑の食品 からだちょうし 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	じばさんひんこんだて 地場産品献立 (ほうれん草)	ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	あげだとうふ 揚げ出し豆腐のごまだれかけ さんしゅくひた 三色浸し ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう あげだとうふ ぶたにく 牛乳 揚げ出し豆腐 豚肉 みそ 味噌	ごはん あぶら さとう ご飯 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも こんにゃく	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ だいこん 大根	584 19.6 16.3
2	水		コッペパン 	ぎゅうにゅう 牛乳 	さけ こや 鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ こめこ 米粉シチュー	ぎゅうにゅう さけ とりにく しろう て ぼう 牛乳 鮭 鶏肉 白手亡 だっしふんにゅう 脱脂粉乳	コッペパン パン粉 砂糖 オリーブ油 あぶら マーガリン じゃがいも 上新粉	パセリ きゃべつ ブロッコリー あか 赤ピーマン マッシュルーム 人参 たま 玉ねぎ コーン	628 32.7 21.3
3	木		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	ひよこ豆の味噌がらめ もやしときゅうりの生姜和え きのこのすまし汁	ぎゅうにゅう ひよこ豆 こうや どうふ 牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 みそ わかめ	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 麩	もやし 胡瓜 なめこ しめじ 人参 ねぎ 生姜	560 18.7 15.3
4	金	たなばたこんだて 七夕献立	ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	ほしがた 星型オムレツ 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 たなばたじる 七夕汁 たなばた 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ 油揚げ	ごはん ごま そうめん ゼリー	こまつな きゃべつ きりぼしだいこん 小松菜 きゃべつ 切干大根 たま 人参 ほししいたけ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 オクラ	609 19.5 15.6
7	月		しゅく 食パン	ぎゅうにゅう 牛乳 	とりにく かお あ 鶏肉の香り揚げ やさい 野菜ソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん 牛乳 鶏肉 寒天	しゅく 食パン でんぷん 上新粉 あぶら 油 ゼリー サイダー 砂糖	しょうが きゃべつ たま 生姜 きゃべつ 玉ねぎ もやし あか 赤ピーマン 桃 パイン パナナ	603 22.8 19.3
8	火		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	いかのかりん揚げ くま 茎わかめのサラダ きゃべつのもちもちスープ	ぎゅうにゅう いか くま 牛乳 いか 茎わかめ ベーコン	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 ごま 団子	きゅうり 人参 コーン きゃべつ たま 玉ねぎ しめじ	677 26.0 18.5
9	水	じばさんひんこんだて 地場産品献立 (小松菜)	こめこ 米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳 	あらび 荒挽きウインナー こまつな オイスター炒め たまご 卵とコーンのスープ すいか	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー たまご 卵	こめこ あぶら 米粉パン 油 でんぷん	たま 小松菜 まいたけ あか 赤ピーマン コーン すいか	619 25.2 26.3
10	木		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	えびシューマイ ばんさんす 拌三絲 まーぼーどうふ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく 牛乳 えびシューマイ 豚肉 あか みそ とうふ 赤味噌 豆腐	ごはん はるさめ さとう あぶら あぶら ご飯 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぷん	きゅうり 人参 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ あか たけのこ ねぎ	644 22.8 18.3
11	金		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	さけのたれがけ ひじきの炒め煮 みそしる 味噌汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず 牛乳 鯖 ひじき 豚肉 大豆 みそ 味噌	ごはん でんぷん こんにゃく あぶら 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 えだまめ たま 生姜 人参 枝豆 玉ねぎ えのき ねぎ	606 28.5 16.1
14	月		2/3 コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 	とりにく 鶏肉のマーマレードソースかけ ほうれん草のコーンとえ なすとトマトのパスタ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン でんぷん 油 じょうしんこ 上新粉 スパゲティ 砂糖	ほうれん草 きゃべつ コーン たま 玉ねぎ なす トマト しめじ にんにく トマト	618 25.9 20.4
15	火		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	さば とうばんじやん や 鯖の豆板醤焼き ビーフンソテー けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とうふ 牛乳 鯖 豆腐	ごはん ごま油 あぶら あぶら ご飯 ごま油 ビーフン 油	しょうが にんにく きゃべつ 人参 きくらげ ピーマン だいこん 大根 ごぼう ねぎ	629 26.0 20.1
16	水		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	や 焼きハンバーグ まめ 豆いろいろサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひよこ豆 牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 だいず あか 大豆 赤いんげん ベーコン	ごはん さとう ご飯 砂糖 じゃがいも	きゅうり コーン たま 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	610 24.7 16.7
17	木	きょうどしゅくこんだて 郷土食献立 (太胡瓜の そぼろ煮)	ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	ししゃもフライ しそ和え ふときゅうり 太胡瓜のそぼろ煮 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ししゃもフライ とりにく 牛乳 ししゃもフライ 鶏肉	ごはん あぶら こんにゃく さとう ご飯 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん ゼリー	きゅうり きゃべつ しょうが ふときゅうり 胡瓜 きゃべつ 生姜 太胡瓜 たま 人参 なまししいたけ 玉ねぎ 人参 生椎茸	634 20.6 16.8
18	金	たかおか 食19并献立	ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	たかおかやさい ぶたどん 高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト とうふ 豆腐のすまし汁 カスタードプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん あぶら でんぷん ポテト あぶら ご飯 油 でんぷん ポテト 麩 プリン 砂糖	にんにく しょうが たま なまししいたけ にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 こまつな 人参 たけのこ しめじ たま 小松菜 人参 たけのこ しめじ ねぎ	652 22.9 21.2
21	月	うみ ひ 海の日							
22	火		ごはん 	ぎゅうにゅう 牛乳 	あかうお たつ た あ 赤魚の竜田揚げ ナムル かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく 牛乳 赤魚 豚肉	ごはん でんぷん じょうしんこ あぶら ご飯 でんぷん 上新粉 油 ごま油 じゃがいも しらたき さとう 砂糖 ごま	しょうが 人参 きゅうり たま 生姜 人参 胡瓜 もやし 玉ねぎ にんにく しめじ ねぎ	638 25.0 18.4

*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… 牛乳… 山芋… 生パイン… えび… かに… たこ…