



令和7年11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 赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 緑の食品 体の調子を整える	1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
4	火	新岡岡市誕生 20周年記念献立	ご飯	牛乳	里芋ハンバーグ 高岡野菜のごま和え 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	牛乳 里芋ハンバーグ 油揚げ 味噌	ご飯 しらすき 砂糖 ごま 南瓜 ゼリー	小松菜 人参 大根 生椎茸 ねぎ	569 21.4 16.2
5	水		1/2 コッペパン	牛乳	オムレツ 鰻 かぶの柚子サラダ ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆	コッペパン 砂糖 油 ソフト麺	かぶ 胡瓜 人参 柚子 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	653 27.3 21.5
6	木	県西部教育課程研							
7	金	学校給食 とやまの日	ご飯	牛乳	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い 団子汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき 鶏肉	ご飯 でんぶん 油 砂糖 白玉団子 こんにゃく	ゆず 大根 人参 ごぼう ねぎ	710 27.2 23.9
10	月	1年生給食なし	米粉パン	牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ フルーツ和え ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 大豆	米粉パン 油 砂糖 チーズ じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー りんご バイン もも パナナ 人参 しめじ	650 27.9 21.6
11	火		ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬け しそごま和え 高岡の煮しめ メロンゼリー	牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ご飯 でんぶん 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋 ゼリー	キャベツ ほうれん草 しそ 大根 筍 人参	644 23.9 16.5
12	水		ご飯	牛乳	鶏肉の米粉揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	ご飯 上新粉 油 さつま芋 こんにゃく	しょうが もやし 青梗菜 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ みかん	674 26.1 18.0
13	木	郷土食献立	栗ご飯	牛乳	鯖の香味焼き 五目豆 えのきと白菜の味噌汁	牛乳 鯖 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ わかめ 味噌	ご飯 栗 油 こんにゃく 砂糖	しょうが にんにく 人参 筍 干し椎茸 えのき 白菜 ねぎ	646 32.0 24.1
14	金	3年生給食なし	ご飯	牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ 青菜のコーンとえ かきたまスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	ご飯 上新粉 でんぶん 油 砂糖	しょうが 小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	690 29.4 20.3
17	月	学校給食 たかおかの日	2/3 コッペパン	牛乳	高岡昆布コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	牛乳 コロッケ	コッペパン 油 砂糖 中華麺 豚肉	白菜 胡瓜 りんご ほうれん草 コーン もやし ねぎ	618 22.0 20.1
18	火		ご飯	牛乳	かにシュマイ 豚肉 茹て野菜 麻婆豆腐	牛乳 かにシュマイ 豚肉 味噌 豆腐	ご飯 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	ブロッコリー 人参 生姜 筍 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	614 24.0 16.6
19	水		食パン	牛乳	荒挽きウインナー 豆いろいろサラダ 白ねぎの米粉シチュー	牛乳 荒挽きウインナー ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 油 ごま じゃがいも 上新粉	胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	635 26.1 28.7
20	木	たかおか 食19并献立	ご飯	牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 豆乳汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	ご飯 でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 生椎茸 人参 大根 ブロッコリー ごぼう	618 27.3 16.9
21	金		ご飯	牛乳	鯖のマヨネーズ焼き スタミナ納豆あえ 塩こうじ鍋	牛乳 鯖 納豆 豚肉 豆腐	ご飯 マヨネーズ こんにゃく	にら 人参 キャベツ もやし えのき 白菜	621 29.1 21.4
25	火	ゴーセイな日!!	ハトムギ入り しそご飯	牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	牛乳 メンチカツ かまぼこ	ご飯 ハトムギ 油 うどん ゼリー	しそ 枝豆 コーン 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	695 21.9 16.7
26	水		食パン	牛乳	白身魚のフライ スパゲティサラダ カレースープ	牛乳 白身魚のフライ 鶏肉	食パン 油 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 胡瓜 玉ねぎ かぶ	631 26.4 23.9
27	木		ご飯	牛乳	鰯の梅煮 キャベツのオイスターソース炒め 白菜と油揚げの味噌汁	牛乳 鰯の梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 油 でんぶん ごま油	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 白菜 大根 ねぎ	584 25.3 18.0
28	金		ご飯	牛乳	ミックスみそ豆 小松菜と生椎茸の浸し キムチ汁	牛乳 大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 豚肉 豆腐	ご飯 でんぶん 油 砂糖	小松菜 キャベツ 生椎茸 人参 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	600 23.1 17.7

*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