



令和8年1月 予定献立表



高岡市立五位小学校

日	曜日	きょうじ 行事	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくよく 副食	あか しよくひん 赤の食品 ち にく ほね 血や肉、骨になる	き しよくひん 黄の食品 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり しよくひん 緑の食品 からだ ちやうし とよめ 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ 脂質(g)
9	金		ごはん 	牛乳 	さばのホイル焼き お酢合い 味噌汁	牛乳 さばのホイル焼き 油揚げ ひじき 豆腐 わかめ 味噌	ごはん 砂糖 ご飯 砂糖	大根 人参 えのき ねぎ	626 27.4 20.8
12	月				成人の日				
13	火	じ ば きんひんこんだて 地場産品献立	ごはん 	牛乳 	さけのマヨネーズ焼き 図 五目豆 高岡野菜のあったか汁	牛乳 さけ マヨネーズ 大豆 高野豆腐 味噌	ごはん マヨネーズ こんにゃく 里芋 砂糖	人参 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ たけのこ	628 32.0 18.6
14	水		食パン 	牛乳 	たかおかや さい 高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ 図 いちごジャム	牛乳 メンチカツ わかめ 卵 豆腐	食パン 油 砂糖 ごま でんぶん ジャム	キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	644 24.7 25.9
15	木		ごはん 	牛乳 	ぶたにく しらたきのピリ辛炒め 即席漬 団子汁 ヨーグルト 図	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ ヨーグルト	ごはん 油 しらたき 砂糖 しらたまご 白玉団子	にんにく しょうが 赤ピーマン 白菜 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ	668 28.1 17.1
16	金		ごはん 	牛乳 	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 三色ひたし 野菜の旨煮 ピーチシャーベット	牛乳 揚げ出し豆腐 鶏肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも こんにゃく	もやし キャベツ 人参 大根 干し椎茸 たけのこ 桃	630 23.9 16.2
19	月		米粉パン 	牛乳 	ししゃもフライ 中華ドレッシングサラダ 担々春雨スープ	牛乳 ししゃもフライ ひき肉 味噌	米粉パン 油 砂糖 油 春雨 ごま	キャベツ ブロッコリー 人参 生姜 にんにく 生椎茸 青梗菜 ねぎ たけのこ	621 26.3 24.3
20	火	たかおかや どん 高岡食19并 献立	ごはん 	牛乳 	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンとえ さつま汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん さつま汁 砂糖 油 でんぶん プリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 生椎 茸 白菜 ほうれん草 もやし コーン 大根 ねぎ	735 26.8 22.1
21	水		コッペパン 	牛乳 	コーンエッグ 図 フルーツヨーグルトとえ 図 ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト ペーコン 大豆	コッペパン じゃがいも マカロニ 油 砂糖	コーン りんご パイン 桃 人参 玉ねぎ 本しめじ セロリー トマト	671 26.3 25.0
22	木		ごはん 	牛乳 	鶏肉の塩麹揚げ もやしと胡瓜の生姜和え 肉 じゃが	牛乳 鶏肉 牛肉 牛肉	ごはん でんぶん 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	もやし 胡瓜 生姜 人参 玉ねぎ	645 26.8 18.4
23	金		ごはん 	牛乳 	あかうお ちかつ あ 赤魚の立田揚げ きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 みそしる 味噌汁	牛乳 赤魚 油揚げ わかめ 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖	しょうが きりぼしだいこん 人参 こまつな 大根 玉ねぎ ねぎ	619 24.8 19.2
26	月		麦ごはん 	牛乳 	ハート型オムレツ 図 キャベツサラダ だいず 大豆ミート入りキーマカレー 図	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆	ごはん 油 砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参 にんにく 玉ねぎ コーン トマト	627 22.9 21.6
27	火	2026年 給食で学ぼう SDGs! ～地球にやさし い食べ方を 考えよう～ 	ごはん 	牛乳 	ふくらぎの高岡産ねぎ味噌かけ 青菜と生椎茸の浸し 高岡野菜のけんちん汁 くによし 国吉りんごゼリー	牛乳 ふくらぎ 味噌 鶏肉 豆腐	ごはん 砂糖 でんぶん 里芋 油 ゼリー	ねぎ ほうれん草 キャベツ 生椎茸 人参 ごぼう	679 29.2 20.0
28	水		発芽玄米 パン 図	牛乳 	レバーと大豆のケチャップがらめ こまつなとひじきのナムル さけ 鮭ときのこの米粉スープ 図	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ひじき 鮭 脱脂粉乳 生クリーム	発芽玄米パン でんぶん 油 砂糖 ごま 上新粉	しょうが こまつな もやし コーン 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム パセリ	636 31.3 23.7
29	木		ごはん 	牛乳 	おから入り風ミートローフ きりぼしだいこん ごま酢和え 酒かす汁	牛乳 おから だいず ぶたにく 油揚げ 味噌	ごはん 米粉 砂糖 でんぶん ごま じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ 生椎茸 きりぼしだいこん 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	636 24.8 18.7
30	金		ごはん 	牛乳 	しいらの米粉揚げ かぶの柚子サラダ 高岡産味噌の冬野菜鍋 かいようしん しょうすい 海洋深層水ゼリー	牛乳 しらい 豚肉 豆腐 味噌	ごはん 上新粉 でんぶん 油 砂糖 しらたき ゼリー	しょうが かぶ 胡瓜 人参 ゆず 白菜 大根 えのき ねぎ	661 29.9 18.8

※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