

れいわ ねん がつ よっていこんだてひょう  
令和8年1月予定献立表



高岡市立五位小学校

ひ 日	よ び	ま よ う じ 行 事	し ょ し く 主 食	し ょ し く 牛 乳	ふ く し ょ 副 食	あ か し ょ く ひ ん 赤の食品 かにく 化 肉、骨になる	き し ょ く ひ ん 黄の食品 ねつから 热や力のもとになる	み ど り し ょ く ひ ん 緑の食品 からだ ちょっと じの 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
9	金		ご 飯	牛 乳	さばのホイル焼き お酢合い 味噌汁	牛乳 鮭のホイル焼き ひじき 豆腐 わかめ 味噌	ご飯 砂糖	だいこん にんじん 大根 人参 えのき ねぎ	626 27.4 20.8
12月									
13	火	じ ょ う さ ん ひ ん こ ん だ て 地 場 産 品 献 立	ご 飯	牛 乳	鮭のマヨネーズ焼き 団 五目豆 高岡野菜のあったか汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 味噌	ご飯 マヨネーズ こんにゃく 里芋 砂糖	にんじん ほ し た け だ い こ ん は く さ い 白 菜 ね ぎ た け の こ	628 32.0 18.6
14	水		し ょ く 食 パン	牛 乳	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ 団 いちごジャム	牛乳 メンチカツ わかめ 卵 豆腐	し ょ く 食 パン 油 砂糖 ごま でんぶん ジャム	キャベツ きゅうり 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	644 24.7 25.9
15	木		ご 飯	牛 乳	ぶたにく豚肉としらたきのピリ辛炒め 即席漬け 団子汁 ヨーグルト 団	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ ヨーグルト	ご飯 油 砂糖 さとう 白玉団子	にんにく 生姜 赤ピーマン 白菜 きゅうり にんじん だいこん 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ	668 28.1 17.1
16	金		ご 飯	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 揚げだし豆腐 鶏肉	ご飯 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 にんじん だいこん 干し椎茸 たけのこ 桃	630 23.9 16.2
19	月		こ め 粉 パン	牛 乳	ししゃもフライ 中華ドレッシングサラダ 坦々春雨スープ	牛乳 ししゃもフライ ひき肉 味噌	こ め 粉 パン 油 砂糖 あぶら 春雨 ごま	キャベツ プロッコリー にんじん 生姜 なまいたけ ちんげんさい 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 し く ど ん 高岡食19弁 こ ん だ て 献 立	ご 飯	牛 乳	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコン和え さつま汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 さつまいも 砂糖 あぶら 油 でんぶん プリン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 生椎茸 白菜 ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ	735 26.8 22.1
21	水		コ ッ ペ パン	牛 乳	コーンエッグ 团 フルーツヨーグルト和え 团 ミネストローネ	牛乳 ヨーグルト ベーコン 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 もも にんじん 玉ねぎ ほん 本しめじ セロリー トマト	671 26.3 25.0
22	木		ご 飯	牛 乳	とりにく しおこじり 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	ご飯 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 飯	牛 乳	あかうお たつた あ 赤魚の立田揚げ 切り大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 赤魚 油揚げ わかめ 味噌	ご飯 でんぶん 油 砂糖	生姜 切干大根 人参 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	619 24.8 19.2
26	月	2026年 給食で学ぼう SDGs! ~地域にやさし い考え方を 考えよう~	む ぎ は ん 麦 ご 飯	牛 乳	ハート型オムレツ 团 キヤベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー 团	牛乳 オムレツ 豚肉 大豆	ご飯 油 砂糖	キャベツ プロッコリー にんじん 人参 にんにく 玉ねぎ コーン トマト	627 22.9 21.6
27	火		ご 飯	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 国吉りんごゼリー	牛乳 ふくらぎ 味噌 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 でんぶん 里芋 あぶら 油 ゼリー	ねぎ ほうれん草 キャベツ 生椎茸 にんじん 人参 ごぼう	679 29.2 20.0
28	水		は つ が け ん 米 発芽玄米 パン	牛 乳	レバードー豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル 鮭ときのこの米粉スープ 团	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ひじき 鮭 生クリーム	は つ が け ん 米 発芽玄米パン でんぶん 油 砂糖 ごま 上新粉	生姜 こまつ菜 もやし コーン 玉ねぎ にんじん 人参 しめじ マッシュルーム バセリ	636 31.3 23.7
29	木		ご 飯	牛 乳	おから入り和風ミートローフ 切り大根のごま酢和え 酒かす汁	牛乳 おから 大豆 豚肉 あぶら 油揚げ 味噌	ご 飯 パン こ き と う 砂 糖 ご ま 上 新 粉	玉ねぎ 生椎茸 切干大根 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	636 24.8 18.7
30	金		ご 飯	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 海洋深層水ゼリー	牛乳 しいら 豚肉 豆腐 味噌	ご 飯 じ ょ う し ん こ と う 砂 糖 し ら た き ゼ リ	生姜 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…ク えび…え かに…か たこ…た