

今月の目標 感謝して食べよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	行事食等
9/木	食パン	牛乳	ゆでたまご フルーツあえ 担々はるさめスープ	牛乳 たまご 鶏肉 みそ	パン はるさめ ごま ごま油	りんご パイン みかん もも バナナ しょうが にんにく しいたけ にんじん チンゲンサイ	
10/金	麦ごはん	牛乳	きびなごのサクサク揚げ 三色ひたし カレーライス	牛乳 きびなご 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 カレールー	たまねぎ にんじん もやし キャベツ	
14/火	米粉入り パン	牛乳	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ たまごとコーンのスープ	牛乳 高岡野菜のメンチカツ たまご	パン 油 さとう でんぷん	かぶ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	高岡野菜のメンチカツ献立
15/水	ごはん	牛乳	いかとじゃがいもの青のり風味 小松菜と切り干し大根のひたし みそ汁	牛乳 いか とうふ わかめ みそ 青のり	ごはん でんぷん 油 じゃがいも	こまつな キャベツ きりほしだいこん にんじん	
16/木	ごはん	牛乳	はくさいたっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンあえ さつま汁	牛乳 豚肉 油あげ みそ	ごはん 油 さとう でんぷん さつまいも ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい しいたけ もやし だいこん ほうれん草 コーン	たかおか食19丼献立 「白菜たっぷり豚キムチ丼」
17/金	ごはん	牛乳	さわらのマヨネーズ焼き もやしときゅうりのしょうががあえ 高岡野菜のあったか汁	牛乳 さわら	ごはん マヨネーズ さとも	もやし きゅうり しょうが にんじん はくさい	
20/月	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 即席漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 揚げ出し豆腐 みそ	ごはん さとう ごま でんぷん 油 じゃがいも	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	
21/火	食パン	牛乳	オムレツ 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 オムレツ 鶏肉 だいず	パン 油 じゃがいも さとう オリーブ油	キャベツ こまつな 赤ピーマン たまねぎ にんじん トマト	
22/水	ごはん	牛乳	さばのトウバンジャン焼き お酢合い だんご汁	牛乳 さば 油あげ ひじき	ごはん ごま油 さとう だんご	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう	きょうどしくんで 郷土食献立 「お酢合い」
23/木	コッペ パン	牛乳	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	パン さとう 油 マーガリン こむぎこ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぶ はくさい レモン汁	
24/金	かやく ごはん	牛乳	揚げたこ焼き こまつなとキャベツのひたし かす汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 たこ焼き 油揚げ さけ みそ	ごはん さとう 油 じゃがいも ゼリー	ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな キャベツ	がっこう 学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催！ 「大阪」
27/月	ごはん	牛乳	星形ハンバーグ れんこんのごまみそあえ ぬっぺ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん さとも	れんこん こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん	がっこう 学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催！ 「つくば」
28/火	食パン	牛乳	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	牛乳 しいら ベーコン しろてぼう	パン こむぎこ 油 じゃがいも おおむぎ	ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリ かぶ	がっこう 学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催！ 「イギリス」
29/水	ごはん	牛乳	沖繩ちゃんぽん(丼) マーミナウサチ(もやしのあえ物) もずくスープ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ とうふ もずく	ごはん 油 さとう ゼリー ごま	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	がっこう 学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催！ 「沖繩」
30/木	小ごはん	牛乳	えびの天ぷら 青じそあえ 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	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	がっこう 学校給食週間 2025年大阪・関西万博開催！ 「愛知」
31/金	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘みそかけ にまめ はくさい汁	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 きんときまめ みそ	ごはん さとう	しょうが だいこん にんじん はくさい	

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
魚 しゃもいりは魚卵を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡に  
こキッチン』のレシピも参考にし  
てください。



【今月の地場産食材】 さとも・生しいたけ・キャベツ・にんじん・かぶ