

令和8年

1月

予定献立表

岡岡市立二塚小学校

今月の目標 感謝して食べよう

日	曜日	主食	牛乳	副食名	ち　　にく　　あか　　しょうひん 血や肉になる赤の食品	おつ　　ちから　　き　　しょうひん 熱や力になる黄の食品	からだ　　ちやうし　　とどろ　　みどり　　しょうひん 体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質脂質	行事食等	
9	きん	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き🍷 おすわい とうふのみそ汁	ぎやうにやう 牛乳 さば　　みそ あがら 油あげ　　ひじき とうふ　　わかめ	こめ　　こめこ 米　　米粉 さとう	だいこん 大根　　にんじん えのき　　ねぎ	626 kcal 27.4 g 20.8 g	きやうどしよくこんだて 郷土食献立 「おすわい」	
13	か　　火	コッペパン	牛乳	高岡野菜のメンチカツ 海そうサラダ かきたまスープ　いちごジャム	ぎやうにやう 牛乳　　ぶた肉 わかめ たまご　　とうふ	パン　　パン粉 ごま　　でんぶん ジャム　　ごま油	きやべつ　　たま 玉ねぎ きゅうり　　とうもろこし ねぎ　　いちご	644 kcal 24.7 g 25.9 g		
14	すい　　水	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズ焼き🍷 五目豆 高岡野菜のあったか汁	ぎやうにやう 牛乳 さけ🍷 ぶた肉　　大豆 ちやうか　　やさい こうや　　どうふ　　みそ	マヨネーズ　　こめ 米 さとう きと　　重いも	にんじん　　たけのこ　　しいたけ こんにやく　　だいこん はくさい 白菜　　ねぎ	628 kcal 32.0 g 18.6 g		
15	もく　　木	ごはん （丼）	牛乳	白菜たつぷりぶたキムチ丼 ほうれん草のコーンあえ さつま汁　　とうにゅうプリン	ぎやうにやう 牛乳　　ぶた肉 あがら 油あげ　　みそ とうにゅう	こめ　　ごま油 さとう　　でんぶん さつまいも　　プリン	はくさい 白菜　　にんにく　　しょうが　　大根 たま　　玉ねぎ　　にんじん　　しいたけ　　ねぎ ほうれん草　　もやし　　とうもろこし	735 kcal 26.8 g 22.1 g	ねんせいしよくい　くどろ 1年生食19井ランチ （高岡食19井こんだて）	
16	きん	ごはん	牛乳	あげだしとうふのごまだれかけ 三色ひたし 野菜のうまに　　ピーチシャーベット	ぎやうにやう 牛乳 とうふ とり肉	ごま　　こめ 米 さとう　　でんぶん じゃがいも	もやし　　きやべつ　　にんじん だいこん 大根　　しいたけ　　こんにやく たけのこ　　もも	630 kcal 23.9 g 16.2 g		
19	げつ　　月	ごはん	牛乳	ぶた肉としらたきのピリからいため そくせきづけ 団子汁　　ヨーグルト	ぎやうにやう 牛乳　　ぶた肉 トウバンジャン　　こんぶ あがら 油あげ　　ヨーグルト	こめ　　ごま油 さとう しらたま　　だんご 白玉団子	にんにく　　しょうが　　しらたき あか 赤ピーマン　　だいこん 大根　　にんじん はくさい 白菜　　きゅうり　　ごぼう　　ねぎ	668 kcal 28.1 g 17.1 g		
20	か　　火	こめこ　　い 米粉入り パン	牛乳	ししゃものフライ🍷 中華ドレッシングサラダ たんたん春雨スープ	ぎやうにやう 牛乳 ししゃも🍷 ぶた肉 みそ　　トウバンジャン	こめこ　　い 米粉入りパン さとう　　でんぶん　　ごま油 ごま　　春雨	きやべつ　　ブロッコリー　　たけのこ にんじん　　しょうが　　にんにく しいたけ　　チンゲンサイ　　ねぎ	586 kcal 24.2 g 24.1 g		
21	すい　　水	ごはん	牛乳	とり肉の塩こうじあげ もやしときゅうりのしょうがあえ 肉じゃが	ぎやうにやう 牛乳 とり肉 ぎやうにく 牛肉	こめ でんぶん　　米粉 じゃがいも　　さとう	もやし　　きゅうり　　しょうが にんじん　　たまねぎ こんにやく	645 kcal 26.8 g 18.4 g		
22	もく　　木	しやく　　食パン	牛乳	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	ぎやうにやうたまご 牛乳　　卵 ヨーグルト　　ベーコン だいず 大豆	パン マカロニ　　さとう じゃがいも　　オリーブ油	とうもろこし　　セロリ　　しめじ りんご　　パイン　　もも たま　　玉ねぎ　　にんじん　　トマト	706 kcal 28.4 g 25.2 g	ねんせい 3年生トースターランチ （3年生は、 りんごジャムがつきます）	
23	きん	ごはん	牛乳	赤魚のたつたあげ🍷 切りほし大根のいために わかめのみそ汁	ぎやうにやうしやくあけ 牛乳　　赤魚🍷 あがら 油あげ わかめ　　みそ	こめ　　でんぶん　　こめこ 米　　でんぶん　　米粉 あがら　　さとう	しょうが　　小松菜　　だいこん 大根 き　　切りほし大根　　にんじん たま　　玉ねぎ　　にんじん　　ねぎ	619 kcal 24.8 g 19.2 g		
26	げつ　　月	むぎ　　麦ごはん	牛乳	ハート型オムレツ キャベツサラダ 大豆ミート入りキーマカレー	ぎやうにやうたまご 牛乳　　卵 ぶた肉 だいず 大豆ミート	こめ　　むぎ 米　　麦 さとう　　油 カレールウ	きやべつ　　ブロッコリー にんじん　　にんにく　　玉ねぎ とうもろこし　　トマト	627 kcal 22.9 g 21.6 g	全 国 学 校 給 食 週 間 SDGs 地球にやさしい食べ方を考えよう！	・目標2 「飢餓をゼロに」
27	か　　火	はつが　　げんさい 発芽玄米 パン	牛乳	レバーと大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル さけとときのこの米粉スープ🍷	ぎやうにやう 牛乳　　レバー　　ぶた肉 だいず 大豆　　ひじき さけ🍷　　脱脂粉乳　　生クリーム	パン　　はつが　　げんさい でんぶん ごま　　ごま油　　米粉 さとう　　油	しょうが　　こまつ菜　　もやし とうもろこし　　マッシュルーム たま　　玉ねぎ　　にんじん　　しめじ	636 kcal 31.3 g 23.7 g		・目標3 「すべての人に 健康と福祉を」
28	すい　　水	ごはん	牛乳	ふくらぎの高岡産ねぎみそがけ🍷 青菜と生しいたけのひたし 高岡野菜のけんちん汁　　国吉りんごゼリー	ぎやうにやう 牛乳　　ふくらぎ🍷 みそ とり肉　　とうふ	こめ 米　　でんぶん あがら　　さとう きと　　重いも　　ゼリー	ねぎ　　ほうれん草 きやべつ　　しいたけ にんじん　　ごぼう　　りんご	679 kcal 29.2 g 20.0 g		・目標11 「住み続けられる まちづくりを」
29	もく　　木	ごはん	牛乳	おかから入り和風ミートローフ 切りほし大根のごま酢あえ 酒かす汁	ぎやうにやう 牛乳　　おかから　　大豆 ぶた肉 あがら 油あげ　　みそ	こめ　　こ 米　　パン粉 ごま　　さとう　　でんぶん じゃがいも　　さけ　　酒かす	たま　　玉ねぎ　　しいたけ　　きゅうり き　　切りほし大根　　にんじん　　ねぎ はくさい 白菜　　しいたけ　　こんにやく	636 kcal 24.8 g 18.7 g		・目標12 「つくる責任 つかう責任」
30	きん	ごはん	牛乳	しいらの米粉あげ🍷 かぶのゆずサラダ　　海洋深層水ゼリー 高岡産みその冬野菜なべ	ぎやうにやう 牛乳　　しいら🍷 とうふ ぶた肉　　みそ	こめ　　こめこ 米　　米粉　　でんぶん あがら　　さとう ゼリー	しょうが　　かぶ　　きゅうり にんじん　　ゆず　　ねぎ　　ぶどう はくさい 白菜　　大根　　えのき　　しらたき	661 kcal 29.9 g 18.8 g		・目標14、15 「海の豊かさを守ろう」 「陸の豊かさを守ろう」

※学校給食で提供するお米は、「富富富」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。 魚

【今月の地場産食材】 きやべつ、里いも、ねぎ、にんじん、白菜、生椎茸

岡岡市の公式クックパッド
『高岡にこにこキッチン』の
レシピもぜひご覧ください。



中学年基準

650 kcal
27.0 g
18.0 g