



9月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

日	曜	行事	主食	副食	赤 (体をつくる)	黄 (熱や力のもとになる)	緑 (体の調子を整える)
2	木	給食開始	コッペパン	・ぶたにくのジャンロー ・ポイルやさい ・フルーツカクテル ・牛乳	牛乳 ぶたにく かんてん	パン さとう でんぷん ジャがいも ゼリー	たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー パイン もも りんご みかん バナナ
3	金	高岡コロッケの日	カレーライス	・なっぼコロッケ ・カラフルあえ ・牛乳 ・とうふのチーズケーキ	牛乳 ぶたにく チーズ ウィナー とうふ	ごはん でんぷん あぶら ごま パンこ ジャがいも むぎ	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ きゅうり あかピーマン コーン
6	月	地場産品献立	ごはん	・ぶたにくのバーベキューソースかけ ・バターこぶきいも ・れいとうみかん ・にらたまじる ・牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	ごはん あぶら さとう ジャがいも バター でんぷん	しょうが りんご パセリ たまねぎ にんじん にら みかん
7	火		セルフサンド	・しおもみ ・スライスチーズ ・ピーフンスープ ・なし ・牛乳	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく チーズ しろいんげんまめ	パン あぶら ピーフン	たまねぎ きゃべつ しょうが にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ なし きゅうり
8	水	地場産品献立 8・9月誕生デザート	ごはん	・ミックスみそめ ・こまつなとひじきのナムル ・にくじゃが ・牛乳	牛乳 だいす みそ ひよこまめ ひじき ぎゅうにく こうやどうふ	ごはん あぶら ジャがいも さとう でんぷん ごま カシューナッツ こんにゃく	こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん
9	木	5-1 クラスランチ	しょくパン	・えびのかりかりあげ ・きゅうりのナムル ・ちゅうかうとうふじる ・牛乳	牛乳 えび だいす こんぶ とうふ ぶたにく たまご	パン でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり しょうが はくさい にんじん ねぎ
10	金		ごはん	・さけのマヨネーズゆき ・ごもくまめ ・ぶたじる ・かじつヨーグルト ・牛乳	牛乳 こんぶ だいす ぎゅうにく さけ こんぶ こうやどうふ ぶたにく ヨーグルト みそ	ごはん ごま マヨネーズ さとう さつまいも こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ りんご
13	月	地場産品献立	げんりょうごはん	・ししゃものフライ ・りんご ・こまつなのピーナッツあえ ・わかめうどん ・牛乳	牛乳 ししゃも あぶらあげ わかめ とりにく	ごはん さとう ピーナッツ うどん あぶら	こまつな もやし たまねぎ ねぎ りんご
14	火		しょくパン	・いかのかりんとうがらめ ・パンサンスー ・きよほう ・だいすのミートソースに ・牛乳	牛乳 いか ぶたにく だいす	パン でんぷん あぶら ピーナッツ さとう ジャがいも はるさめ	きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく パセリ きよほう
15	水		ごはん	・さばのしおやき ・くきわかめのきんぴら ・たきあわせ ・牛乳	牛乳 さば くきわかめ ベーコン とりにく あぶらあげ	ごはん こんにゃく あぶら さとう ぎんなん ジャがいも	ごぼう にんじん ピーマン だいこん いんげん
16	木	6年連合運動会	コッペパン	・カラフルエッグ・アーモンドこざかな ・フルーツヨーグルトあえ ・ワンタンスープ ・牛乳	牛乳 たまご ヨーグルト ぶたにく こざかな	パン バター ワンタン アーモンド	にんじん コーン いんげん りんご パイン みかん レーズン バナナ はくさい ほししいたけ ねぎ
17	金	6年連合運動会予備日 高岡食19年の日	しろえびとにらのサクサクどん	・きゃべつのコーンあえ ・きのこじる ・プチトマト ・牛乳	牛乳 しろえび だいす たまご とうふ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん にら きゃべつ コーン しめじ しいたけ ねぎ えのきたけ プチトマト
21	火		しょくパン	・かわりちぐさやき ・コーンポテト ・れいとうパイン ・イタリアンスープ ・牛乳	牛乳 たまご ベーコン チーズ とりにく	パン さとう バター ジャがいも マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト パイン
22	水	お月見献立 3年校外学習	くりときのごはん	・さんまのしおやき ・ごますあえ ・おつきみゼリー ・だんごこじる ・牛乳	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ごはん くり さとう こんにゃく ごま しらたま ゼリー	にんじん しめじ ましたけ きゃべつ きゅうり ごぼう ねぎ
24	金		ごはん	・とうもろこし ・はくさいのこんぶづけ ・すぶた ・こうなごのつくだに ・牛乳	牛乳 こんぶ ぶたにく こうなご	ごはん でんぷん あぶら さとう ジャがいも	コーン はくさい きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン たけのこ
27	月	郷土食献立	ごはん	・こづらのつけやき ・りんご ・ひじきのようふういために ・だいこんのみそしる ・牛乳	牛乳 こづくら ひじき みそ とうふ ベーコン あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら さとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ だいこん コーン にんじん ねぎ りんご
28	火	地場産品献立	こめこいりパン	・ココアまめ ・かいそうサラダ ・きよほう ・あきあじシチュー ・牛乳	牛乳 だいす だっしふんにゅう かいそう とりにく	パン こめ あぶら ごま さとう でんぷん マーガリン ジャがいも ココア さつまいも こむぎこ くり	きゃべつ きゅうり にんじん しめじ たまねぎ パセリ きよほう
29	水	地場産品献立	ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・あおなのりあえ ・なっとう ・やさいのうまに ・牛乳	牛乳 とうふ のり とりにく あぶらあげ こんぶ なっとう	ごはん さとう ごま でんぷん ジャがいも こんにゃく ぎんなん	ほうれんそう きゃべつ にんじん たけのこ ごぼう
30	木	5-2クラスランチ 新献立	しょくパン	・ポールシューマイ ・ブルーベリージャム ・きゅうりのごまひたし ・なめこそスープ ・牛乳	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とりにく	パン さとう ごま ごまあぶら でんぷん ジャム	ほししいたけ たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり はくさい にんじん えのきたけ なめこ ねぎ

※ 献立は都合により変更することがあります。

※ 太字はその日の行事食や郷土食の該当するメニューです。

※ □の食材は、黄金の食材です。