

10月 予定献立表 (3色分け)

高岡市立牧野小学校

日	曜日	まようし 行事	しゅよく 主食	まよやちゅう 牛乳	みくしよく 副食	あち、しよあんに 主な食品			エネルギー たんぱく しじょう
						あか 血や肉のもとになるもの	き 熱や力のもとになるもの	みどり からだの調子をととのえるもの	
1	水		食パン	牛乳	・スコッチエッグ ・ひじきサラダ ・ミネストローネ	牛乳 スコッチエッグ ひじき ベーコン 白手亡豆	食パン 砂糖 ごま じゃが芋 マカロニ オリーブ油	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ セロリー トマト いんげん	631 kcal 23.9 g 23.6 g
2	木		ごはん	牛乳	・焼き鯖 ・ほうれん草とえのきの胡麻味噌 ・けんちん汁 ・しそ味ひじき	牛乳 揚げそば 味噌 木綿豆腐 鶏肉 しそ味ひじき	ごはん ごま 砂糖 油	ほうれん草 キャベツ ねぎ 人参 ごぼう しめじ えのきだけ	648 kcal 30.7 g 21.9 g
3	金		コッペパン	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ ・パンサンズ ・ワンタンスープ ・クリームチーズ	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 豚肉 クリームチーズ	コッペパン でんぶん 油 ごま くるみ 砂糖 春雨 ごま油 ワンタン	きゅうり 人参 コーン 白菜	688 kcal 24.4 g 28.1 g
6	月		きのこカレー	牛乳	・わかさぎのフリッター ・わかさぎサラダ ・新鮮緑ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ わかめ わかさぎのフリッター	美ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま ぶどうゼリー	人参 玉ねぎ しめじ ひらたけ キャベツ きゅうり	688 kcal 19.1 g 20.7 g
7	火		五穀ごはん	牛乳	・ますの甘味噌かけ ・ほうれん草のくるみあえ ・かたかご汁 ・国吉りんご	牛乳 たら 味噌 わかめ うるめ削り 卵	五穀ごはん 砂糖 くるみ でんぶん ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 チンゲンサイ しいたけ 国吉りんご	574 kcal 26.5 g 15.7 g
8	水		2/3揚げパン	牛乳	・短焼きウインナー ・ほうれん草のコーンあえ ・春雨スープ ・黒実ヨーグルト	牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 豚肉	コッペパン 砂糖 春雨	ほうれん草 キャベツ コーン 生菜 人参 たけのこ ねぎ 白菜	603 kcal 24.2 g 29.6 g
9	木	お弁当 献立	おにぎり	牛乳	・肉団子のたれつけ ・出し巻き卵 ・金平ごぼう ・塩もみ ・ブチマト	牛乳 肉団子 出し巻き卵 豚肉	おにぎり 油 砂糖 ごま	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん キャベツ きゅうり 生菜 ブチマト	738 kcal 22.8 g 21.6 g
10	金	目の健康 デー	1/2コッペパン	牛乳	・えびシューマイ ・ブルーベリーゼリー ・フルーツヨーグルトあえ ・ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 えびシューマイ ヨーグルト 豚肉 大豆	コッペパン ソフト麺 油 砂糖 でんぶん ブルーベリーゼリー	りんご パイン みかん もも レズン 玉ねぎ 生菜 人参 バナナ トマト マッシュルーム パセリ	724 kcal 29.2 g 18.8 g
13	月	たいいくのひ 体育の日							
14	火		秋の香りごはん	牛乳	・さんまの塩焼き ・キャベツの胡麻漬し ・豆腐とわかめのずまし汁 ・巨峰	牛乳 鶏肉 さんま 絹豆腐 かつお節 昆布	しょうゆごはん 粟 さつま芋 ごま 手まり麩	こんにゃく 人参 しめじ キャベツ 小松菜 ねぎ 巨峰	636 kcal 25.6 g 22.4 g
15	水	学園 肉実会 校内 発表	コッペパン	牛乳	・揚げ出し豆腐の肉味噌かけ ・小松菜のコーンソテー ・ポトフスープ ・みかん	牛乳 揚げ出し豆腐 豚肉 ベーコン	コッペパン 油 でんぶん バター じゃが芋	にんにく 生菜 たけのこ ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ みかん	613 kcal 23.0 g 23.6 g
16	木		ごはん	牛乳	・豚肉のスパミナー スか ・里芋のゆず味噌あえ ・田舎汁 ・ピーチシャーベットの	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ うるめ削り	ごはん 油 砂糖 ごま 里芋 でんぶん ピーチシャーベットの	ねぎ 生菜 にんにく 玉ねぎ ゆず 大根 人参 ごぼう ねぎ	723 kcal 24.6 g 22.8 g
17	金		国吉のこの ハヤシ丼	牛乳	・ホイル野菜 ・スティックパイ	牛乳 牛肉 卵	ごはん 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ひらたけ コーン マッシュルーム しいたけ ブロッコリー きゅうり パイン	656 kcal 21.8 g 19.6 g
20	月	くひ かえ きゅうぎょう び 緑替休業日							
21	火		ごはん	牛乳	・鯖のちみじ焼き ・ひじきの炒め煮 ・豚汁 ・干しプルーン	牛乳 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 味噌 鯖	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 さつまいも	人参 いんげん 大根 こんにゃく ねぎ プルーン	714 kcal 30.0 g 19.9 g
22	水		コッペパン	牛乳	・若鶏肉の照焼き ・ごまごまサラダ ・コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン ごま 油 砂糖 じゃが芋 パター 小麦粉	生菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	614 kcal 26.2 g 23.3 g
23	木	5年生 混合 音楽会	ごはん	牛乳	・いわしの蒲焼き ・白菜の昆布漬 ・里芋のそぼろ煮 ・大豆ふりかけ	牛乳 いわし 昆布 豚肉	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋 大豆ふりかけ	生菜 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく いんげん	643 kcal 22.4 g 19.3 g
24	金		食パン	牛乳	・春巻き ・豆いろいろサラダ ・野菜スープ ・国吉りんご ・ピーナツクリーム	牛乳 春巻き ひよこ豆 大豆 赤インゲン豆 ベーコン	食パン 油 砂糖 ごま マヨネーズ ピーナツクリーム	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ 国吉りんご	726 kcal 21.7 g 34.3 g
27	月		ごはん	牛乳	・鯖のホイル焼き ・白菜と種の甘酢あえ ・野菜の旨煮	牛乳 鯖のホイル焼き 豚肉 油揚げ 昆布	ごはん 砂糖 じゃが芋 落着	白菜 きゅうり 葡萄柚 人参 こんにゃく たけのこ ごぼう ふき	668 kcal 26.0 g 17.6 g
28	火		ごはん	牛乳	・ふくらぎの生葉焼き ・塩もみ ・マーボー豆腐 ・みかん	牛乳 ふくらぎ 豚肉 赤味噌 木綿豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま油	生菜 きゅうり 人参 キャベツ にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん	709 kcal 31.0 g 24.9 g
29	水		米粉パン	牛乳	・ミートローフ ・野菜ソテー ・卵とコーンのスープ	牛乳 豚肉 卵 大豆 ベーコン	米粉パン パン粉 砂糖 油 でんぶん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲンサイ コーン パセリ	637 kcal 28.1 g 24.6 g
30	木	4年生 校外学習	ごはん	牛乳	・いかのカレー焼き ・かぶの色とり ・ずき焼き煮 ・のり佃煮	牛乳 いか 牛肉 焼き豆腐 のり佃煮	ごはん じゃが芋 すき焼き 砂糖	かぶ かぶの葉 人参 こんにゃく ねぎ	598 kcal 28.7 g 13.7 g
31	金		食パン	牛乳	・うぐいす豆 ・三色ナムル ・パンパキンズ ・いちごジャム	牛乳 大豆 生クリーム	食パン でんぶん 油 砂糖 ごま油 かぼちゃ じゃが芋 小麦粉 マーガリン いちごジャム	うぐいす粉 人参 もやし きゅうり 生菜 玉ねぎ パセリ	665 kcal 22.7 g 21.4 g

※ 献立は都合により変更することがあります。