

11月 予定献立表（3色分け）

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょう 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しゅくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あ か	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちょうし 調子をととのえるもの み ど り	
4	火		ごはん 	牛乳 	たかおがんき ・高岡元氣コロッケ あおな ・青菜のアーモンドあえ たまごやさい ・卵と野菜のスープ	ぎゅうにゅう たかおがけんき 牛乳 高岡元氣コロッケ たまご 卵	ごはん 油 アーモンド でんぷん	こまつな キャベツ 人参 もやし 竹の子 しいたけ	583 kcal 15.6 g 19.2 g
5	水		けんきゅうかい きゅうぎょう 研究会のため休業						
6	木		栗ごはん 	牛乳 	・ししゃものフリッター ちゅうかふう だいず ・中華風大豆のうま煮 ・みそけんちん汁	ぎゅうにゅう あぶら あ ふたにく 牛乳 油揚げ 豚肉 ししゃもフリッター 大豆 もめん どうふ 木綿豆腐 鶏肉	しょうゆごはん 栗 砂糖 ごま 油 里芋	人参 生姜 ねぎ 竹の子 しいたけ ピーマン ごぼう	680 kcal 26.2 g 26.1 g
7	金	学校給食 とやまの日 献立	国吉りんごパン 	牛乳 	たかかわりゅう この や ・高岡流お好み焼き「ととまる」 かいそう ・海藻サラダ ・グリーンラーメン	ぎゅうにゅう ととまる あお 牛乳 ととまる 青のり しお ふたにく たまご 塩わかめ 豚肉 うずらの卵	くによし 国吉りんごパン 油 砂糖 ごま 中華めん	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 メンマ きくらげ コーン もやし ねぎ	614 kcal 25.8 g 19.0 g
10	月		ごはん 	牛乳 	・げんげのから揚げ あすな ・水菜のゆばあえ ・おでん ・納豆	ぎゅうにゅう げんげ ゆば 味噌 牛乳 げんげ ゆば 味噌 あつあ むす こんぶ なつとう 厚揚げ 結び昆布 納豆 うるめ削り すり身団子	ごはん ごま 砂糖 銀杏 あぶら さといも 油 里芋	みず菜 もやし 人参 大根 こんにゃく	654 kcal 27.5 g 20.9 g
11	火	なかよし ひまわり 校外学習	ひじきごはん 	牛乳 	・さばの塩焼き しおや ・かぶの即席漬け そくせき づ ・豚汁 あじる	ぎゅうにゅう ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ひじき 大豆 油揚げ さば ふたにく みそ さば 豚肉 味噌	しょうゆごはん さつま芋 砂糖	人参 かぶ かぶの葉 大根 こんにゃく ねぎ キャベツ	674 kcal 31.3 g 24.0 g
12	水		コッペパン 	牛乳 	・鶏肉のパーベキューソース とりにく ・ポパイサラダ ・干しプルーン しろ ・白ねぎのクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく なま 牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	コッペパン 砂糖 でんぷん じゃが芋 マヨネーズ 油 しょうしんこ 上新粉	りんご ねぎ 生姜 にんにく レモン ほうれん草 人参 白菜 きゅうり たまねぎ プルーン	646 kcal 27.4 g 19.6 g
13	木		ごはん 	牛乳 	・ミックスみそ豆 あ もの ・きゅうりの和え物 もも ・八宝菜 ・ステックパイ	ぎゅうにゅう だいず ひよこ豆 ぎゅうにゅう だいず ひよこ豆 こうや どうふ みそ ふたにく 高野豆腐 味噌 豚肉 いか うずらの卵 ちりめんじゃこ	ごはん でんぷん 油 砂糖 カシューナッツ ごま ごま油	きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ 竹の子 ヤングコーン ステックパイ	637 kcal 25.0 g 19.8 g
14	金	地場産 献立	ごはん 	牛乳 	・きのこ豚肉のみぞれ煮 ふたにく に ・コーンポテト こまつな たまご みそしる ・小松菜と卵の味噌汁 ・ひじきのり	ぎゅうにゅう ふたにく たまご あぶらあ 牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ にば 味噌 ひじきのり 煮干し	ごはん 砂糖 じゃが芋 バター でんぷん	人参 大根 えのきだけ ねぎ ひらたけ コーン 小松菜 みかん	637 kcal 23.0 g 16.9 g
17	月		カレーライス 	牛乳 	・なっばコロッケ ・キャベツとコーンのサラダ くによし ・国吉りんご	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 チーズ なっばコロッケ	麦ごはん じゃが芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ コーン くによし 国吉りんご	722 kcal 18.5 g 23.6 g
18	火	たかおか 食19并 献立	豚キムチ丼 	牛乳 	・キャベツともやしのひたし ふた みそしる ・じゃが芋とえのきの味噌汁 しんかんせん ・新幹線ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあ 牛乳 豚肉 油揚げ みそ にば 味噌 煮干し	ごはん 砂糖 ごま油 ごま でんぷん じゃが芋 ぶどうゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 なら もやし キャベツ えのきだけ ねぎ	620 kcal 21.4 g 15.2 g
19	水		アーモンド揚げパン 	牛乳 	・肉団子のケチャップあえ にくだんこ ・ポイル野菜 やさい ・ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きな だし ふんにゅう 牛乳 きな粉 脱脂粉乳 ふたにく にくだんこ 豚肉 肉団子	コッペパン 油 アーモンド 砂糖 じゃが芋 ワンタン	ブロッコリー 白菜 人参 もやし しいたけ ねぎ	603 kcal 24.0 g 23.9 g
20	木		ごはん 	牛乳 	・さんまの塩焼き しおや ・青菜ののりあえ あおな ・治部煮 じぶに ・みかん	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく 牛乳 さんま のり 鶏肉 こうや どうふ こんぶ 高野豆腐 昆布	ごはん でんぷん 里芋 すだれ麩 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 竹の子 しいたけ きぬさや みかん	686 kcal 27.3 g 22.2 g
21	金		1/2コッペパン 	牛乳 	・ソフト麺のクリームソースかけ めん ・コーンエッグ たまご ・グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だし ふんにゅう 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 たまご 卵	コッペパン ソフト麺 油 マーガリン 小麦粉 フレンチドレッシング	たまご 人参 マッシュルーム コーン パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	641 kcal 26.0 g 21.4 g
24	月		ふりかえ きゅうじつ 振替休日						
25	火		ごはん 	牛乳 	・里芋ハンバーグ さといも ・ほうれん草とえのきのごま味噌 そう ・すき焼き煮 や に ・とろろ昆布	ぎゅうにゅう みそ ふたにく や どうふ 牛乳 味噌 豚肉 焼き豆腐 こんぶ とろろ昆布 里芋ハンバーグ	ごはん ごま 砂糖 じゃが芋 すき焼き麩	ほうれん草 キャベツ 人参 こんにゃく ねぎ えのきだけ	645 kcal 26.0 g 17.4 g
26	水		食パン 	牛乳 	・チリコンカン ・キャベツときゅうりのレモンあえ たんこ しる ・団子汁 くによし ・国吉りんご	ぎゅうにゅう ふたにく きんとき まめ あぶらあ 牛乳 豚肉 金時豆 油揚げ けず ぶし 削り節	しょく 食パン オリーブ油 砂糖 しらたまだんご 白玉団子	たまご 玉ねぎ ピーマン にんにく ねぎ トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン ごぼう こんにゃく りんご	629 kcal 24.1 g 16.5 g
27	木	郷土食 献立	ごはん 	牛乳 	・鮭の塩焼き さけ しおや ・まわかめの金平 き きんぴら ・高岡野菜のあったか汁 たかおかやさい ・富有柿 ふゆう かし	ぎゅうにゅう さけ ふたにく 牛乳 鮭 くきわかめ 豚肉 もめん どうふ とりにく 木綿豆腐 鶏肉	ごはん あぶら さとう 油 砂糖 ごま 里芋	こんにゃく 人参 いんげん ごぼう ねぎ 富有柿	591 kcal 27.4 g 14.9 g
28	金	地場産 献立	米粉パン 	牛乳 	・大学芋 だいがく芋 ・さくさくサラダ ・きくらげのスープ かしつ ・果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご かしつ 牛乳 卵 果実ヨーグルト	こめこ 米粉パン さつま芋 砂糖 みず 水あめ あぶら 油 コーンフレーク でんぷん ごま	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ もやし 玉ねぎ	606 kcal 18.0 g 21.3 g

※献立は都合により変更することがあります。

●今月の地場産野菜● 高岡産は安心・安全・新鮮です！！

・ほうれん草 ・小松菜 ・人参 ・大根 ・ねぎ ・キャベツ ・さつまいも
・白菜 ・小かぶ ・さといも ・生しいたけ ・黒きくらげ ・ひらたけ

