



# 9月献立予定表



高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 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 しょくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじょう
						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 ちようし 調子をととのえるもの みどり	
1	火		ごはん		さばのホイル焼き ちゅうかふう たいずうまに 中華風大豆の旨煮 きのこ汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さいばく たいず 牛乳 さば 豚肉 大豆 とうふ はな た こんぶ 豆腐 花かつお 出し昆布	ごはん サラダ油 さとう糖	しょうが ねぎ 人参 たけのこ ほ しいたけ ほん 干し椎茸 ビーマン 本しめじ	624 kcal 26.5 g 16.6 g
2	水		米粉パン		なっばコロッケ パンサンスウ トマトとレタスのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう たまご 牛乳 卵	こめ こ 米粉パン なっばコロッケ 油 さとう糖 ごま油 でんぶん	あぶら 春雨 きゅうり もやし 人参 たまご 玉ねぎ トマト レタス	658 kcal 18.4 g 22.6 g
3	木		カレーライス		ゆ たまご 茹で卵 きゅうりともやしのごま和え ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご 牛乳 豚肉 チーズ 卵	ごはん むぎ じゃが芋 しろ 麦 じゃが芋 白ごま サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参 きゅうり しょうが もやし 生姜	630 kcal 20.2 g 18.2 g
4	金		コッペパン		わかどり にく 若鶏肉のレモン焼き カラフルソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン かんでんめん 寒天缶	コッペパン サラダ油 ファイバーゼリー カクテルゼリー サイダー さとう糖	キャベツ あか 赤ピーマン き 黄ピーマン ピーマン コーン みかん缶 レモン かん もも缶 バイン缶 パナナ	638 kcal 29.3 g 19.3 g
7	月		ごはん		いわしの ume 梅煮 あおな きりほり たいじん 青菜と切干大根のひたし とんる 豚汁 きよほう 巨峰	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ 牛乳 いわし 豚肉 味噌	ごはん しろ 白ごま さつま芋	ほうれん草 キャベツ にんじん たいじん 人参 大根 こんにゃく ねぎ きよほう 切干大根	603 kcal 22.3 g 13.6 g
8	火		ごはん		ミックスみそ豆 キャベツの昆布漬け 韓国風肉じゃが なし 梨	ぎゅうにゅう たいず 大豆 ひよこ豆 牛乳 大豆 ひよこ豆 ごうや とうふ みそ こんぶ 高野豆腐 味噌 きざみ昆布	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ さとう糖	キャベツ きゅうり 人参 にんにく たまご 玉ねぎ しらたき 赤ピーマン ほん 本しめじ いんげん 梨	668 kcal 21.5 g 18.9 g
9	水	★6年生 連合運動会	2/3コッペパン		わかどり にく 若鶏肉の米粉揚げ ナッツサラダ 焼きそば	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 鶏肉 ぶたにく 豚肉	2/3コッペパン 上新粉 あぶら さとう 油 さとう糖 サラダ油 でんぶん こな 粉 粉 中華めん	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ コーン	610 kcal 25.9 g 21.3 g
10	木	★6年生 連合運動会 予備日	ごはん		ふくらぎのみりん焼き こまつな あぶらあ にびた 小松菜と油揚げの煮浸し かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ あぶら 牛乳 ふくらぎ 油あげ みそ にぼし 味噌 煮干し	ごはん さとう糖 しろ 白ごま 黒ごま	しょうが キャベツ こまつな かぼちゃ 玉ねぎ ほん 本しめじ	660 kcal 26.3 g 22.0 g
11	金		食パン		コーンエッグ ポイル野菜 冬瓜スープ ジャムマーガリン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく 牛乳 卵 豚肉	しょく 食パン じゃが芋 でんぶん あぶら さとう ごま油	コーン ブロッコリー にんじん しょうが しょうが ほ しいたけ とうがん 春雨 生姜 干し椎茸 冬瓜	617 kcal 23.0 g 24.8 g
14	月		ごはん		えびシューマイ ひじきサラダ まあほう とうふ 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう えびシューマイ 牛乳 えびシューマイ こめ ぶたにく あかみそ 小芽ひじき 豚肉 赤味噌 とうふ 豆腐	ごはん さとう糖 サラダ油 あぶら さとう でんぶん ごま油 しろ 白ごま	ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ しょうが 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 竹の子	601 kcal 22.5 g 18.1 g
15	火		ごはん		さんまの塩焼き きんぴら 茎わかめの金平 みそけんちん汁 スティックパン	ぎゅうにゅう さんま き 牛乳 さんま 茎わかめ とうふ 豆腐 鶏肉 みそ 味噌	ごはん サラダ油 さとう糖 しろ 白ごま じゃが芋	つ 突きこんにゃく 人参 ごぼう ねぎ バイン いんげん	696 kcal 24.8 g 26.0 g
16	水		食パン		豚肉と大豆のケチャップ和え コーンポテト 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず 牛乳 豚肉 大豆 マーガリン ベーコン	しょく 食パン でんぶん 油 さとう糖 じゃが芋	しょうが 人参 はくさい にんじん 生姜 コーン 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし	682 kcal 26.2 g 23.3 g
17	木	★5年生 校外学 習	ごはん		揚げ出し豆腐のごまだれかけ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のくるみあえ	ぎゅうにゅう あ だ とうふ ぶたにく 牛乳 揚げ出し豆腐 豚肉	ごはん あぶら さとう しろ 油 さとう糖 白ごま	ほうれん草 キャベツ 人参 たまご 玉ねぎ 突きこんにゃく きよほう 巨峰 いんげん	617 kcal 19.2 g 16.2 g
18	金		ピビンパ丼		とうもろこし わかめのスープ 果実ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛肉 あかみそ 牛乳 牛肉 赤味噌 わかめ とうふ たまご 豆腐 卵 かじつ 果実ヨーグルト	ごはん サラダ油 さとう糖 しろ 白ごま ごま油	しょうが 人参 にんにく 生しいたけ しょうが 人参 にんにく 生しいたけ たけのこ もやし こまつな コーン ねぎ 人参	602 kcal 23.4 g 17.8 g
21	月				敬老の日				
22	火				国民の休日				
23	水				秋分の日				
24	木	お月見 献立	ごはん		鮭の味噌マヨネーズ焼き 青菜のアーモンドあえ 団子汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう 鮭 みそ あぶら 牛乳 鮭 味噌 油あげ うるめ削り	ごはん マヨネーズ 白玉団子 お月見ゼリー 粉アーモンド	ほうれん草 キャベツ 人参 たいじん 人参 大根 ねぎ	654 kcal 27.2 g 19.0 g
25	金		2/3コッペパン		ココア豆 ドレッシングサラダ スープスパゲッティ	ぎゅうにゅう たいず たっし ふんにゅう 牛乳 大豆 脱脂粉乳 ベーコン マーガリン	2/3コッペパン でんぶん 油 ミルクココア サラダ油 さとう糖 スパゲッティ 小麦粉	キャベツ きゅうり バイン缶 たまご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パヤリ 国吉りんご	614 kcal 22.8 g 25.3 g
28	月		ごはん		赤魚のたれづけ 変わり漬け 八宝菜	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく 牛乳 赤魚 豚肉 いか うずら たまご うずら卵 えび	ごはん でんぶん 油 サラダ油 さとう糖 でんぶん しろ 白ごま	しょうが 人参 キャベツ 人参 玉ねぎ せんき 干切りたくあん ヤングコーン はくさい ほ しいたけ たけのこ ちんげん 白菜 干し椎茸 竹の子 青梗菜	619 kcal 26.8 g 18.7 g
29	火		ごはん		がんも含め煮 ごぼうの甘酢和え 味噌汁 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう 黒豆がんも わかめ 牛乳 黒豆がんも わかめ みそ にぼし ぼ さくら 味噌 煮干し 干し桜えび	ごはん さとう糖 じゃが芋 しろ 白ごま 黒ごま	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ	603 kcal 22.8 g 16.8 g
30	水		コッペパン		ウインナー フルーツヨーグルト和え	ぎゅうにゅう あらび 牛乳 荒挽きウインナー ヨーグルト 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン じゃが芋 マカロニ オリーブ油 さとう糖	りんご缶 バイン缶 みかん缶 もも缶 レーズン パナナ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト いんげん 本しめじ	741 kcal 25.3 g 29.0 g

★ 9日(木)/10日(木) 6年生給食なし

◎ 献立は都合により変更することがあります

★ 17日(木) 5年生給食なし