

# 10月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	おも しょうごん 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	なつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり		
1	木		あかあし 赤米ごはん	 ますの甘みそかけ 小松菜のくるみあえ かたかご煮 国吉りんご	 万葉 献立	ぎゅうにゅう 牛乳 ます みそ 厚揚げ うるめ節	ごはん 香米 砂糖 くるみ 銀杏 でんぶん	しょうが 生姜 キャベツ 大根 里芋 ごぼう こんにやく たけのこ 人参 国吉りんご	621 kcal 27.4 g 15.3 g	
2	金		コッペパン	 ハンバーグのきのこあんかけ 豆いろいろサラダ 中華風スープ オレンジ		ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 豚肉	コッペパン 砂糖 でんぶん 白ごま マヨネーズ ごま油	ほん 本しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ 白菜 人参 もやし ねぎ オレンジ	617 kcal 26.2 g 24.6 g	
5	月		ごはん	 いわしのかば焼き 小松菜のピーナツあえ 豆乳汁 みかん		ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 鶏肉 豆乳 みそ うるめ節	ごはん でんぶん 油 砂糖 粉ピーナツ じゃが芋	しょうが 生姜 小松菜 もやし 白菜 人参 ごぼう ねぎ みかん	649 kcal 24.3 g 19.4 g	
6	火		ごはん	 かにシューマイ ごま風味サラダ 豚豚		ぎゅうにゅう 牛乳 かにシューマイ 豚肉 うずら卵	ごはん 白ごま マヨネーズ でんぶん 油 砂糖 じゃが芋 サラダ油	人参 きゅうり キャベツ 生薬 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ピーマン	684 kcal 24 g 22.1 g	
7	水		アーモンド揚げパン	 スコッチエッグ 切干大根のナポリタン ABCスープ ブルーベリーゼリー		ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉 脱脂粉乳 スコッチエッグ ベーコン 白手巾	2/3コッペパン 油 砂糖 オリーブ油 ABCパスタ ブルーベリーゼリー 粉アーモンド	きりしだいじん 切干大根 竹の子 ピーマン マッシュルーム 人参 たまご 玉ねぎ	628 kcal 23.1 g 28.5 g	
8	木		ごはん	 鮭のもみじ焼き ほうれん草のコンあえ すき焼き煮		ぎゅうにゅう 牛乳 鮭肉 焼き豆腐 鮭	ごはん マヨネーズ じゃが芋 すき焼き 砂糖	人参 ほうれん草 キャベツ コーン こんにやく ねぎ	620 kcal 28.1 g 16.7 g	
9	金		2/3コッペパン	 小吹きさつま芋 ピーファンテー にら玉スープ 干しブルー		ぎゅうにゅう 牛乳 あまなとう 豚肉 卵 うるめ節	2/3コッペパン さつま芋 でんぶん マーガリン ピーファン サラダ油 カシューナッツ おつゆ麩	ちんげんさい たまご 人参 しょうが 青梗菜 玉ねぎ 人参 生姜 にら 干しブルー	581 kcal 18.5 g 17.2 g	
12	月		体 育 の 日							
13	火		ごはん	 さんまの塩焼き かぶの色とり さつま汁 みかん		ぎゅうにゅう 牛乳 さんま 豚肉 油揚げ みそ	ごはん さつま芋	かぶ きゅうり かぶの葉 人参 ねぎ 大根 みかん	696 kcal 25.1 g 25 g	
14	水		2/3コッペ	 大豆と高野豆腐の揚げがらめ きゅうりのナムル ちゃんぽん類 スティックパイ		ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 高野豆腐 豚肉 えび いか	2/3コッペパン でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖 ごま油 白ごま 中華めん サラダ油	きゅうり 生姜 にんにく キャベツ もやし 竹の子 人参 ねぎ 干し椎茸 黒さくらげ パイ	596 kcal 26.6 g 25.4 g	
15	木		ごはん	 揚げ出し豆腐の鶏もそかけ 小松菜と生したけのひたし すまし汁 とろろ昆布		ぎゅうにゅう 牛乳 揚げ出し豆腐 鶏肉 みそ わかめ うるめ節 とろろ昆布	ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん 白ごま	たまご しょうが 人参 小松菜 キャベツ なまめ 生したけ 大根 ねぎ 人参	570 kcal 21.6 g 19.1 g	
16	金		国吉のごハヤシ丼	 高岡昆布コロッケ ブロッコリーとひじきのサラダ 巨峰		ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 小芽ひじき	まごごはん サラダ油 じゃが芋 コロッケ 砂糖 白ごま 油	にんにく たまご 玉ねぎ 生椎茸 本しめじ ひらたけ ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 巨峰	673 kcal 18.8 g 21.5 g	
19	月		ごはん	 春巻き みそドレッシングサラダ 八宝菜		ぎゅうにゅう 牛乳 春巻き みそ 豚肉 いか うずら卵	ごはん 砂糖 サラダ油 でんぶん 油	キャベツ きゅうり コーン 人参 たまご 生したけ 白菜 干し椎茸 竹の子 青梗菜 ヤングコーン	618 kcal 21.2 g 20.0 g	
20	火	★5年生 連合 音楽会	ごはん	 小あじの南蛮漬け 小松菜の納豆あえ 里芋のそぼろ煮 みかん		ぎゅうにゅう 牛乳 小あじ 引き割り納豆 豚肉	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋	小松菜 キャベツ 里芋 玉ねぎ こんにやく 人参 いんげん	633 kcal 22.7 g 15.5 g	
21	水		ごはん	 米粉入りパン フルーツミルクあえ ミネストローネ ミックスナッツ		ぎゅうにゅう 牛乳 卵 チーズ ベーコン 白手巾 ヨーグルト 脱脂粉乳	米粉入りパン サラダ油 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 ミックスナッツ	ほうれん草 コーン 玉ねぎ いんげん みかん りんご きんご バナナ レーズン 人参 セロリ ホールトマト	614 kcal 20.8 g 18.6 g	
22	木		秋の奮りごはん	 ふくらぎの南蛮焼き 白菜の昆布づけ みそけんちん汁		ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ ふくらぎ 昆布 みそ うるめ節 豆腐	しょうゆめし さつま芋 黒ごま 白ごま	人参 本しめじ またけ 栗 白菜 きゅうり 人参 ごぼう こんにやく ねぎ	641 kcal 26.4 g 21.8 g	
23	金		食パン	 変わりミートローフ 水菜サラダ キャベツとコーンのスープ 三角チーズ		ぎゅうにゅう 牛乳 絞豆腐 豚ひき肉 たまご チーズ	食パン パン粉 砂糖 サラダ油	たまご みずな 水菜 きゅうり パイナップル キャベツ コーン もやし 人参	619 kcal 26.6 g 25.0 g	
26	月		緑 替 休 業							
27	火	青空 ランチ	おにぎり	 ウインナー とうもろこし きりかめの金平 きゅうりのゆかりあえ ブチトマト アップルシャーベット		ぎゅうにゅう 牛乳 粗びきウインナー 豚肉 きりかめ	おにぎり サラダ油 砂糖 白ごま	コーン ごぼう 人参 こんにやく いんげん きゅうり ゆかり粉 ブチトマト アップルシャーベット	645 kcal 17.9 g 16.4 g	
28	水		1/2コッペパン	 ししゃもフライ りんごサラダ ソフト麺のカレーソースかけ		ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ 豚肉 レンズ豆	1/2コッペパン 油 アーモンド サラダ油 砂糖 ソフト麺	はくさい 白菜 りんご レーズン 玉ねぎ 人参 生姜	705 kcal 27 g 22.5 g	
29	木		ごはん	 鶏肉のりんごソースかけ かぼちゃのサラダ ハロウィンスープ パンキンプリン		ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん オリーブ油 でんぶん マヨネーズ ワタナ じゃが芋 かぼちゃプリン	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン汁 かぼちゃ きゅうり ほん 本しめじ もやし 人参 ねぎ	604 kcal 20.6 g 16.6 g	
30	金	★2年生 校外学習	コッペパン	 いかのカレー焼き 海藻サラダ あまのり 秘味シチュー		ぎゅうにゅう 牛乳 いか わかめ 鶏肉 脱脂粉乳	コッペパン サラダ油 砂糖 白ごま さつま芋 じゃが芋 マーガリン 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 本しめじ たまご 玉ねぎ パセリ	613 kcal 28 g 20.8 g	

★20日(火) 5年生 連合音楽会の為、給食なし  
★30日(金) 2年生 校外学習の為、給食なし

◎献立は都合により変更することがあります。