１１月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品 血や肉のもとになるもの あか	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	エネルギー たんぱく質 し質
2	月	高岡市合併10周年お祝献立	ごはん	牛乳	えびフライ　お祝いゼリー すげの葉あえ　利長くん味付けのり 里芋の味噌汁	牛乳　えびフライ 油あげ　わかめ　にぼし みそ　味つけのり	ごはん　油　砂糖 白ごま　里芋　ゼリー	小松菜　人参　生しいたけ しらたき　大根　ねぎ	639 kcal 21.6 g 18.3 g
3	火	文化の日							
4	水	高岡コロッケの日	コッペパン	牛乳	高岡元気コロッケ 中華風やさいソテー かきたま汁　ピーチシャーベット	牛乳　とり肉　卵 花かつお　だし昆布	コッペパン　コロッケ　油 ビーフン　サラダ油　でんぷん おつゆ麩	青梗菜　竹の子　玉ねぎ 人参　黒きくらげ　生姜 玉ねぎ　人参　ピーチシャーベット	602 kcal 20.5 g 22.3 g
5	木	郷土食献立	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめの金平 高岡野菜のあったか汁　国吉りんご	牛乳　ととまる　青のり もめん豆腐　とり肉 ぶた肉　茎わかめ	ごはん　サラダ油　砂糖 白ごま	白菜　人参　ごぼう ねぎ　国吉りんご こんにゃく　いんげん	608 kcal 24.8 g 17.0 g
6	金		アーモンド揚げパン	牛乳	豚肉のジャンロー 海藻サラダ 卵とコーンのスープ　果実ヨーグルト	牛乳　脱脂粉乳　ぶた肉 わかめ　卵　果実ヨーグルト きな粉	2/3コッペパン　油 粉アーモンド　砂糖 サラダ油　白ごま　でんぷん	生姜　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　人参　コーン パセリ	614 kcal 27.9 g 27.9 g
9	月		栗ごはん	牛乳	がんもの含め煮 青菜のごまあえ すりみの潮汁　柿	牛乳　がんもどき　すりみ だし昆布	しょうゆめし　砂糖 白ごま	ほうれん草　キャベツ　人参 大根　えのき茸　ねぎ　柿 白菜　栗	606 kcal 23.5 g 17.6 g
10	火		きのこカレー	牛乳	里芋のハンバーグ 青菜と切り干し大根のひたし シューアイス	牛乳　ぶた肉　チーズ	むぎめし　じゃが芋 サラダ油　里芋ハンバーグ 白ごま　シューアイス	人参　玉ねぎ　本しめじ ひらたけ　ほうれん草　キャベツ 切り干し大根	622 kcal 20.4 g 18.3 g
11	水	研究会のため児童休業日							
12	木		ごはん	牛乳	ささかまぼこ お酢合い すき焼き煮　手作りふりかけ	牛乳　ささかまぼこ　油あげ 小芽ひじき　牛肉　焼き豆腐 干しさくらえび　ちりめんじゃこ	ごはん　砂糖　すき焼き麩 白ごま　黒ごま	大根　人参　白菜　人参 こんにゃく　ねぎ	618 kcal 27.3 g 18.2 g
13	金	学校給食とやまの日	国吉りんごパン	牛乳	なっぱコロッケ ドレッシングサラダ グリーンラーメン	牛乳　ぶた肉　うずら卵	国吉りんごパン　コロッケ 油　サラダ油 砂糖　中華めん	キャベツ　きゅうり　パイン缶 ほうれん草　メンマ　黒きくらげ コーン　もやし　ねぎ	677 kcal 21.3 g 23.9 g
16	月		ひじきごはん	牛乳	さばの塩焼き かぶの柚子あえ 豚汁	牛乳　油揚げ　小芽ひじき 大豆　さば　ぶた肉　みそ	しょうゆめし　白ごま 砂糖　さつまいも	人参　かぶ　きゅうり 大根　こんにゃく　ねぎ 柚子	691 kcal 31.8 g 25.2 g
17	火		ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ 即席漬け おでん　納豆	牛乳　ししゃも　卵 さつまあげ　厚揚げ　魚団 結び昆布　うるめ削り　納豆	ごはん　小麦粉　白ごま 黒ごま　油 里芋　砂糖	白菜　人参　きゅうり　大根 こんにゃく　銀杏	696 kcal 31.4 g 21.4 g
18	水		食パン	牛乳	チーズエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ　いちごジャム	牛乳　卵　チーズ ヨーグルト　ベーコン 白手亡	食パン　シェルマカロニ オリーブ油 砂糖　いちごジャム	りんご缶　パイン缶　みかん缶　もも缶 レーズン　バナナ　玉ねぎ　人参 本しめじ　セロリ　トマト　いんげん	655 kcal 23.0 g 20.8 g
19	木	高岡食19丼	たかおか野菜のぶたキムチどん	牛乳	キャベツともやしのひたし 団子汁 ぶどうゼリー	牛乳　ぶた肉 絹ごし豆腐　みそ　にぼし	ごはん　ごま油 砂糖　白ごま　でんぷん 白玉団子　ぶどうゼリー	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 生椎茸　白菜キムチ　白菜　にら もやし　キャベツ　ごぼう　ねぎ	617 kcal 20.9 g 13.6 g
20	金		ごはん	牛乳	若鶏肉のレモンみそ焼き ほうれん草のコーンあえ 里芋のそぼろ煮　みかん	牛乳　とり肉　みそ ぶた肉	ごはん　里芋 砂糖　でんぷん	レモン汁　ほうれん草　キャベツ コーン　玉ねぎ　こんにゃく 人参　いんげん　みかん	602 kcal 25.0 g 11.8 g
23	月	勤労感謝の日							
24	火	地場産献立	ごはん	牛乳	さつまいもの天ぷら ほうれん草としいたけのおひたし にゅうめん　生わかめふりかけ	牛乳　油揚げ　卵 焼きかまぼこ　うるめ削り 生わかめふりかけ	ごはん　さつまいも 小麦粉　黒ごま 油　そうめん	ほうれん草　キャベツ　人参 生椎茸　玉ねぎ　人参　ねぎ	651 kcal 18.5 g 17.6 g
25	水		米粉パン	牛乳	ココア豆 ポパイサラダ　冷凍パイン 白ねぎのクリームシチュー	牛乳　大豆　脱脂粉乳 ベーコン　生クリーム	米粉パン　でんぷん　油 ミルクココア　じゃが芋 マヨネーズ　上新粉	ほうれん草　人参　きゅうり 玉ねぎ　白菜　ねぎ 冷凍パイン	663 kcal 22.7 g 25.3 g
26	木		こんぶごはん	牛乳	さばのホイル焼き 青菜のおひたし 大根の中華煮　みかん	牛乳　油揚げ 刻み昆布　さばのホイル焼き ぶた肉　うずら卵	しょうゆめし　砂糖 白ごま　サラダ油 ごま油　でんぷん	人参　小松菜　キャベツ　生姜 大根　みかん	664 kcal 23.5 g 23.5 g
27	金		1/2コッペパン	牛乳	オムレツ　国産桃ゼリー 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳　オムレツ　ぶた肉 大豆	1/2コッペパン　サラダ油 砂糖　ソフトめん　桃ゼリー	白菜　りんご　きゅうり　生姜 玉ねぎ　人参　マッシュルーム パセリ	652 kcal 27.3 g 19.1 g
30	月		ごはん	牛乳	いわしの野菜あんかけ 小松菜ともやしのひたし あったかとり鍋　とろろ昆布	牛乳　いわし　とり肉 だし昆布　とろろ昆布	ごはん　でんぷん　油 砂糖　白ごま	玉ねぎ　人参　小松菜　もやし 白菜　大根　本しめじ　ねぎ 生姜	598 kcal 23.4 g 19.0 g

◎献立は都合により変更することがあります。