

10月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日	曜	行事等	献立名		食品名						Eエネルギー	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Pたんぱく質	
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F脂質	
1	金	万葉献立	赤米 ごはん	ふくらぎのごまみそかけ 青菜のゆかり和え かたかご煮 国吉りんご	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ みそ		人参 ほうれん草 いんげん	きやべつ 大根 生姜 国吉りんご	赤米ごはん こんにやく 砂糖 里いも 片栗粉	ごま	E 867 kcal P 33.9 g F 25.7 g	
4	月		ごはん	千草焼き ブロッコリーの和えもの 白菜鍋 ひじきふりかけ	卵 ベーコン 豚肉 豆腐	チーズ ひじきふりかけ	人参 ブロッコリー いんげん	たまねぎ 白菜 ねぎ コーン 干しいたけ	ごはん しらたき 砂糖	油	E 779 kcal P 31.8 g F 23.5 g	
5	火		2/3 コッペ パン	なつぽコロッケ 白菜とパインのサラダ ちゃんぽん麺 カシューナッツ	なつぽコロッケ 豚肉 えび いか		人参 きやべつ 白菜 きゅうり ねぎ 生姜 黒さくらげ パイン	2/3コッペパン 砂糖 片栗粉 中華麺	油 ごま油 カシューナッツ		E 820 kcal P 29.9 g F 30.5 g	
6	水		ごはん	鯖の豆板醤焼き 五色和え 肉じゃが 巨峰(3粒)	鯖 豚肉 豆板醤	昆布	人参 ほうれん草 いんげん	きやべつ たまねぎ 生姜 にんにく 巨峰	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	E 835 kcal P 31.5 g F 21.4 g	
7	木		食パン	ココア豆 きやべつときゅうりのサラダ 秋のミネストローネ ピーチシャーベット	ひよこ豆 ベーコン	脱脂粉乳	人参 トマト いんげん	きやべつ たまねぎ きゅうり マッシュルーム ピーチシャーベット	食パン ミルクココア じゃがいも 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 オリーブ油	E 857 kcal P 28.0 g F 21.6 g	
8	金	目の愛護 デー献立	ごはん	若鶏肉のマヨネーズ焼き 人参しりしり きのこ汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ		人参 小松菜 いんげん	たまねぎ ねぎ コーン 本しめじ ししいたけ ブルーベリーゼリー	ごはん マヨネーズ	油	E 821 kcal P 34.7 g F 22.8 g	
11	月		ごはん	鶏肉の香り揚げ チンゲン菜の炒めもの もずくのみそ汁	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	もずく	人参 チンゲン菜 いんげん	きやべつ 生姜 たまねぎ ねぎ 本しめじ	ごはん じゃがいも 片栗粉	油	E 835 kcal P 32.7 g F 28.2 g	
12	火		1/2 コッペ パン	巣ごもり卵 ブロッコリーサラダ ソフト麺のチリビーンズかけ	卵 豚肉 金時豆		人参 ブロッコリー トマト	きやべつ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	1/2コッペパン 片栗粉 砂糖 ソフト麺	油	E 909 kcal P 36.7 g F 21.7 g	
14	木		ごはん	げんげの唐揚げ(2匹) 小松菜のオイスターソース炒め 里芋のそぼろ煮 ミックスナッツ	げんげ 鶏肉		人参 小松菜 赤ピーマン いんげん	たまねぎ まいたけ	ごはん 砂糖 こんにやく 里いも 片栗粉	油 ごま油 ミックスナッツ	E 855 kcal P 30.4 g F 27.1 g	
15	金	高岡 食19并 献立	ごはん	高岡元気ビビンバ丼(焼き肉・ナムル) みそかきたま汁 ヨーグルト	牛肉 豆腐 卵 豆板醤 みそ 赤みそ	わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 いんげん	たまねぎ きやべつ 生姜 にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	E 802 kcal P 32.0 g F 22.9 g	
16	土	学習 発表会	焼き おにぎり (2個)	ハンバーグ ボイル野菜 ポテト フルーツポンチ チョコクレープ	ハンバーグ		ブロッコリー	コーン もも みかん パイン	焼きおにぎり 砂糖 寒天 ゼリー ポテト クレープ サイダー	油	E 834 kcal P 23.4 g F 24.8 g	
18	月		ごはん	がんもの含め煮 即席漬け ごまキムチ汁 青りんごゼリー	がんもどき 豚肉 みそ		人参	きやべつ きゅうり 大根 たまねぎ ねぎ 白菜 本しめじ	ごはん 里いも 砂糖 ゼリー	ごま	E 822 kcal P 29.1 g F 22.6 g	
19	火		米粉入り パン	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ ポイルきやべつ 野菜スープ チーズ	鶏肉	わかめ チーズ	人参	きやべつ 白菜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜	米粉入りパン 片栗粉 砂糖 さつまいも	油	E 804 kcal P 29.0 g F 25.9 g	
20	水		きのこ ごはん	塩鯖 切干し大根の昆布和え じゃがいもとワカメのみそ汁 ぶどうゼリー	塩鯖 油揚げ みそ	昆布 わかめ	人参	きゅうり たまねぎ ねぎ 切干し大根 本しめじ まいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	栗	E 872 kcal P 31.7 g F 27.6 g	
21	木		揚げパン	肉シューマイ(2個) 白菜サラダ ポテトスープ 豆乳プリン	肉シューマイ ベーコン きな粉	脱脂粉乳	人参 パセリ	きゅうり たまねぎ 白菜	揚げパン じゃがいも 砂糖 豆乳プリン	油	E 836 kcal P 27.0 g F 33.9 g	
22	金		ごはん	豚肉と大豆の甘みそがらめ きやべつときゅうりのごま和え のっぺい汁 メロンゼリー	豚肉 豚レバー 大豆 みそ		人参	きやべつ 大根 きゅうり ねぎ ごぼう 生姜	ごはん ゼリー こんにやく 砂糖 里いも 片栗粉	油 ごま	E 904 kcal P 31.8 g F 23.3 g	
25	月	ハロウィン 献立	麦ごはん	きのこ入りハヤシライス ハート形オムレツ(2個) ひじきサラダ かぼちゃプリン	牛肉 オムレツ	ひじき	人参 ブロッコリー	きやべつ たまねぎ コーン にんにく 本しめじ エリンギ マッシュルーム	麦ごはん じゃがいも プリン 砂糖	油 ごま	E 889 kcal P 27.5 g F 26.9 g	
26	火		食パン	変わりミートローフ フルーツ和え ワンタンスープ スライスチーズ	豚肉 卵 大豆 豆腐	チーズ	人参	白菜 ねぎ 生姜 干しいたけ たまねぎ りんご レーズン みかん もも パイン パナナ	食パン パン粉 砂糖 ワンタン	ごま油	E 910 kcal P 36.4 g F 28.3 g	
27	水		ごはん	ししやもフリッター(2匹) 青菜の和え物 厚揚げと野菜のうま煮 みかん	ししやもフリッター 厚揚げ	昆布	人参 小松菜	きやべつ 大根 ふき たけのこ 干しいたけ みかん	ごはん こんにやく 砂糖	油	E 824 kcal P 27.1 g F 24.7 g	
28	木		ごはん	鮭の塩焼き 切干し大根と野菜の炒めもの なめこと豆腐のみそ汁 国吉りんご	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	人参 小松菜	切干し大根 ねぎ コーン 本しめじ なめこ 国吉りんご	ごはん 砂糖	油	E 774 kcal P 38.3 g F 19.8 g	

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります

*** お 知 ら せ ***

13日(水):給食なし 16日(土):学習発表会 給食あり 29日(金):繰替休業日