



9月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						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	からだの調子を整えるもの みどり	
3	火	給食開始 高岡コロケ の白献立	コッペパン▲	▲	・なっばコロッケ▲ ・野菜サラダ ▲ ・フルーツポンチ	牛乳▲ なっばコロッケ▲	コッペパン▲ 油 砂糖 ごま ゼリー カクテルゼリー サイダー	きゃべつ 胡瓜 人参 みかん・もも・パイン缶 バナナ	654 kcal 18.0 g 22.0 g
4	水		ごはん	▲	・さばの塩焼き ・中華風大豆の旨煮 ▲ ・じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳▲ さば 豚肉 大豆 わかめ みそ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	生姜 人参 竹の子 干し椎茸 ピーマン えのきたけ ねぎ	651 kcal 28.5 g 18.8 g
5	木	4年生 宿泊学習	食パン▲	▲	・鶏肉の梨ソースかけ ・アーモンドあえ★ ▲ ・イタリアン卵スープ●	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン 卵● チーズ▲	食パン▲ でんぶん アーモンド★ オリーブ油 チョコビーンズクリーム▲	梨 もやし ほうれん草 人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	638 kcal 29.0 g 27.4 g
6	金	4年生 宿泊学習 郷土食献立	ごはん(減量)	▲	・ふくらぎの甘みそかけ ・みずな 水菜のひたし ▲ ・いなりうどん	牛乳▲ ふくらぎ みそ 油揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま うどん	生姜 みずな 胡瓜 もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ	695 kcal 25.7 g 26.7 g
9	月		麦ごはん	▲	・わかさぎのフリッター ・ひじきサラダ ▲ ・カレー▲	牛乳▲ 豚肉 チーズ▲ わかさぎのフリッター ひじき	麦ごはん じゃがいも 油 カレールウ▲ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	616 kcal 18.8 g 18.6 g
10	火	6年生 連合運動会	食パン▲	▲	・ミートローフ▲● ・コーンポテト▲ ▲ ・白菜スープ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 豚肉 大豆 卵● バター▲ 鶏肉	食パン▲ パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン もやし 白菜 人参 アップルシャーベット	614 kcal 25.0 g 19.4 g
11	水		ごはん	▲	・いかのアーモンドがらめ■★ ・か 変わり漬け ▲ ・きのこのみそ汁	牛乳▲ いか■ 大豆 絹豆腐 みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖 アーモンド★	きゃべつ 胡瓜 たくあん しめじ えのきたけ 生椎茸 ねぎ	603 kcal 25.0 g 19.3 g
12	木	6年生 連合運動会 予備日	2/3 コッペパン▲	▲	・スコッチエッグ● ・カラフルあえ● ▲ ・ちゃんぽんめん■	牛乳▲ スコッチエッグ● 豚肉 えび■ いか■	2/3コッペパン▲ でんぶん ごまドレッシング● ラーメン 油 豆乳プリン	きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 もやし 人参 ねぎ	626 kcal 25.3 g 24.0 g
13	金	お月見 献立	秋の香り ごはん	▲	・さけのマヨネーズ焼き● ・ほうれん草のごまあえ ▲ ・けんちん汁	牛乳▲ 油揚げ さけ 絹豆腐 鶏肉 こんにやく	醤油飯 マヨネーズ● ごま お月見団子	人参 しめじ 栗 ほうれん草 もやし ごぼう 人参 ねぎ	653 kcal 28.8 g 18.0 g
16	月	敬老の日							
17	火		米粉入り パン▲	▲	・干草焼き▲● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ▲ ・ワンタンスープ	牛乳▲ 鶏肉 大豆 卵● チーズ▲ ヨーグルト▲	米粉入りパン▲ 油 砂糖 ワンタン	玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ レーズン りんご・パイン・みかん・もも缶	602 kcal 21.8 g 19.2 g
18	水		ごはん	▲	・ひよこ豆の揚げがらめ★ ・こまつな 小松菜のごまあえ ▲ ・手まり麩のすまし汁	牛乳▲ ひよこめ 高野豆腐 わかめ	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ★ 砂糖 ごま てまり麩	小松菜 もやし えのきたけ なめこ ねぎ 巨峰	616 kcal 19.8 g 20.3 g
19	木	高岡食19丼 献立	ごはん	▲	・いわしのしっかり骨太丼(具) ・野菜ソテー ▲ ・かきたま汁	牛乳▲ いわし ベーコン 卵●	ごはん でんぶん 油 砂糖	生姜 きゃべつ 玉ねぎ 赤ピーマン コーン 人参 ねぎ	667 kcal 22.7 g 21.0 g
20	金		ごはん	▲	・豚肉のジャンロー ・青菜と切干大根のひたし ▲ ・野菜の旨煮	牛乳▲ 豚肉 油揚げ 結晶昆布	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	生姜 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 竹の子 ごぼう ふき	601 kcal 23.6 g 14.6 g
23	月	秋分の日							
24	火		コッペパン▲	▲	・鶏肉といものケチャップがらめ ・パンサンスー ▲ ・冬瓜スープ	牛乳▲ 鶏肉 豚肉 果実ヨーグルト▲	コッペパン▲ でんぶん じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油	生姜 胡瓜 人参 コーン 干し椎茸 冬瓜	621 kcal 25.0 g 20.6 g
25	水	9月 誕生ランチ	ごはん	▲	・さんまの塩焼き ・こんにやくの金平 ▲ ・大根と揚げのみそ汁	牛乳▲ さんま 豚肉 油揚げ みそ	ごはん こんにやく 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう いんげん 大根 えのきたけ ねぎ	645 kcal 25.7 g 26.0 g
26	木		食パン▲	▲	・オムレツ● ・きゃべつと胡瓜の塩もみ ▲ ・ビーンズチャウダー▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲ オムレツ● ベーコン 大豆 白いんげん豆 バター▲	食パン▲ じゃがいも 小麦粉 ぶどうゼリー	胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ	642 kcal 23.6 g 21.0 g
27	金		ごはん	▲	・ししゃもフライ ・胡瓜のごま酢あえ ▲ ・肉じゃが	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも こんにやく	胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ いんげん	639 kcal 19.7 g 17.1 g
30	月		ごはん	▲	・豚肉としらたきのピリ辛炒め ・青菜のコーンあえ ▲ ・かぼちゃのみそ汁	牛乳▲ 豚肉 豆板醤 油揚げ みそ	ごはん 油 しらたき 砂糖 ごま	にんにく 生姜 小松菜 きゃべつ コーン かぼちゃ 大根 玉ねぎ	598 kcal 23.6 g 18.8 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★

(■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。