



10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	
1	火		食パン▲	▲	・さばの唐揚げ ・きゃべつとコーンのソテー ・もずくスープ(■)	牛乳▲ さば もずく(■) 鶏肉 絹ごし豆腐	食パン▲ でんぶん 油 いちごジャム	しょうが じゃがいも キャベツ コーン ブロッコリー しめじ 人参 ねぎ	605 kcal 25.1 g 23.7 g
2	水	まんじゅうこんだて 万葉献立	赤米ごはん	▲	・ふくらぎのみりん焼き ・ほうれん草のくるみあえ★ ・かたかご煮	牛乳▲ ふくらぎ みそ 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん でんぶん 砂糖 くるみ★ 重いも こんにやく	しょうが ほうれん草 もやし 大根 ごぼう 人参 国吉りんご	679 kcal 27.6 g 21.5 g
3	木		きなこ揚げパン▲	▲	・えびシューマイ●■ ・きゃべつと胡瓜のサラダ ・秋のミネストローネ	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ えびシューマイ●■ 鶏肉	2/3コッペパン▲ 油 砂糖 さつまいも じゃがいも マカロニ	きゃべつ 胡瓜 たまご 玉ねぎ しめじ トマト いんげん	609 kcal 20.0 g 22.6 g
4	金		ごはん	▲	・がんものきめ煮 ・茎わかめの金平 ・豚汁	牛乳▲ がんもどき 茎わかめ 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 こんにやく 油 ごま さつまいも	人参 ごぼう いんげん 大根 白菜 ねぎ 巨峰	627 kcal 20.1 g 18.4 g
7	月		むぎ麦ごはん	▲	・オムレツ● ・海藻サラダ ・キーマカレー▲	牛乳▲ 豚肉 大豆 オムレツ● わかめ	むぎ麦ごはん 油 カレールウ▲ 砂糖 ごま	にんにく たまご 玉ねぎ 人参 きゃべつ 胡瓜	608 kcal 21.4 g 21.4 g
8	火	がくしょうはっぴょうかい 学習発表会 よこぎ予行	1/2コッペパン▲	▲	・ししゃものフリッター ・ごぼうサラダ● ・ソフト麺のチリビーンズかけ	牛乳▲ ししゃものフリッター 豚肉 金時豆	1/2コッペパン▲ 油 ソフト麺 でんぶん マヨネーズ● ごま 砂糖	ごぼう 人参 きゃべつ きゃべつ にんにく 玉ねぎ トマト	769 kcal 28.6 g 26.5 g
9	水	ねんせい 5年生 れんごうおんがくかい 連合音楽会	ごはん	▲	・わかめ肉のみそかけ ・きのこのカシューナッツ炒め◆★ ・豆腐と卵のスープ●	牛乳▲ 鶏肉 白みそ 豚肉 オイスターソース◆ 絹ごし豆腐 卵●	ごはん でんぶん 砂糖 ごま油 カシューナッツ★	たまご もやし まいたけ エリンギ 人参 白菜 ねぎ 干しプルーン	657 kcal 27.9 g 17.6 g
10	木	め目の愛護デー こんだて 献立	こめこい 米粉入りパン▲	▲	・さけのカレー揚げ ・カラフルあえ● ・パンプキンスープ▲	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ さけ バター▲ 生クリーム▲	こめこい 米粉入りパン▲ でんぶん 油 ごまドレッシング● じゃがいも 小麦粉 ブルーベリーゼリー	きゃべつ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	682 kcal 26.4 g 20.8 g
11	金	べんとうこんだて 弁当献立	おにぎり	▲	・肉団子のたれづけ▲ ・ピーンソテー◆ ・ゆでブロッコリー	牛乳▲ 肉団子のたれづけ▲ オイスターソース◆	おにぎり ビーフ 油	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン トマト 冷凍パイン	637 kcal 17.8 g 15.4 g
14	月	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 体育の日							
15	火	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 振替休業							
16	水	たかおかしよくいどん 高岡食19丼 ありがとう給食 ひんだて の日献立	ごはん	▲	・高岡元気ビビンバ(焼肉・ナムル) ・みそかきたま汁● ・国吉りんごゼリー	牛乳▲ 牛肉 赤みそ 豆板醤 たまご 卵● 絹ごし豆腐 わかめ みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油 国吉りんごゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なまいいけ たけのこ もやし 生椎茸 人参	623 kcal 22.3 g 18.1 g
17	木	がつ 10月 誕生ランチ	コッペパン▲	▲	・さつまいもとレパールの揚げがらめ ・アーモンドあえ★ ・ワンタンスープ	牛乳▲ 豚肉 豚レパール 大豆	コッペパン▲ でんぶん さつまいも 油 砂糖 アーモンド★ ワンタン	しょうが こまつな 生姜 小松菜 きゃべつ 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸	606 kcal 24.3 g 22.3 g
18	金	すす・なの こがわいせしゅう 校外学習	ごはん	▲	・さんまの塩焼き ・かぶの甘酢あえ ・すき焼き煮	牛乳▲ さんま 豚肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく すき焼き煮	かぶ 胡瓜 人参 白菜 ねぎ	683 kcal 27.1 g 24.1 g
21	月		ごはん	▲	・フライギョーザ ・パンサンスー ・八宝菜●■	牛乳▲ フライギョーザ 豚肉 いか■ うずら卵●	ごはん でんぶん 油 春雨 砂糖 ごま油	しょうが 人参 たまご 白菜 黒きくらげ たけのこ チンゲン菜 オレンジ	633 kcal 21.1 g 16.8 g
22	火	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 即位礼正殿の儀							
23	水		きのこごはん	▲	・なっばコロッケ▲ ・きゃべつともやしのひたし ・むらくも汁●	牛乳▲ 油揚げ なっばコロッケ▲ 卵●	しょうがめし 醤油飯 でんぶん 砂糖 栗 ごま	人参 しめじ まいたけ もやし きゃべつ たまご チンゲン菜	620 kcal 20.9 g 21.8 g
24	木		食パン▲	▲	・鶏肉のマーマレードソースかけ ・切干大根のナポリタン ・ポテトスープ	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン みそ	食パン▲ でんぶん マーマレード 油 じゃがいも ミックスナッツ★	きりたんぽ 竹の子 ピーマン 玉ねぎ 人参	602 kcal 27.4 g 20.5 g
25	金	まようどよくこんだて 郷土食献立	ごはん	▲	・げんげの唐揚げ ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・里芋のそぼろ煮	牛乳▲ げんげ みそ 鶏肉 納豆	ごはん でんぶん 油 ごま 砂糖 重いも こんにやく	ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ 人参 いんげん	610 kcal 22.8 g 18.1 g
28	月		ごはん	▲	・さばのホイル焼き ・青菜のごまあえ ・厚揚げと野菜の旨煮	牛乳▲ さばのホイル焼き 厚揚げ むす 昆布	ごはん ごま こんにやく 砂糖	小松菜 もやし 大根 たけのこ 人参 ふき 干し椎茸	639 kcal 25.5 g 17.4 g
29	火	マラソン大会	2/3コッペパン▲	▲	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・五目ラーメン	牛乳▲ たまご 卵● ヨーグルト▲ 豚肉	2/3コッペパン▲ ラーメン 油	コーン パナナ 生姜 にんにく りんご・パイン・みかん・もも缶 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	584 kcal 23.3 g 18.1 g
30	水	しゅうがくじけんしん 就学時健診 ハロウィン献立	ごはん	▲	・ハンバーグのきのこソースがけ ・きゃべつとブロッコリーのサラダ ・ポトフ	牛乳▲ ハンバーグ 鶏肉 白いんげん豆	ごはん でんぶん 砂糖 青じそドレッシング じゃがいも かぼちゃプリン	大根 しめじ えのきたけ きゃべつ 人参 ブロッコリー たまご かぶ セロリ	659 kcal 24.8 g 16.0 g
31	木		ごはん	▲	・赤魚のたれづけ ・ひじきの炒め煮 ・大根のみそ汁	牛乳▲ 赤魚 ひじき 大豆 油揚げ 高野豆腐 みそ 果実ヨーグルト▲	ごはん でんぶん 油 砂糖	しょうが 人参 大根 ごぼう ねぎ	654 kcal 25.7 g 20.6 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。