

## 10月予定献立表

## 高岡市立万葉小学校

						1	ht 1.707		
ت ا	ようび曜日	<sub>ਵੱਖ</sub> ਤੇਹ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう	ふくしょく 副 <b>食</b>	ためあのもとになるもの	きもしょべいん 主な食品 ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質
			しょ〈 食パン▲		・さばの唐揚げ	<b>あか</b> <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳▲ さば	<b>き</b> 食パン▲ でんぷん	<b>みどり</b> はラが 生姜 きゃべつ コーン	いっ 脂質
1	火		食パン▲	#4	・さはの唐揚げ ・きゃべつとコーンのソテー	牛乳▲ さは   もずく(■) 鶏肉	食バン▲ でんぶん axis 油 いちごジャム	生姜 きゃべつ コーン ブロッコリー しめじ	605 kcal
				•	・もずくスープ(■) ・いちごジャム	きぬ どうふ 絹ごし豆腐	温しいらこうでム	CAUCA	25.1 g 23.7 g
			<sub>あかまい</sub> 赤米ごはん	_1_	・ふくらぎのみりん焼き	ぎゅうにゅう 牛乳▲	<sub>あかまい</sub> 赤米ごはん でんぷん	たられん草 もやし	679 kcal
2	水	まんようこんだて 万葉献立		#1	・ほうれん草のくるみあえ★	ふくらぎ みそ	obj 砂糖 くるみ★	だいこん こぼう 人参	27.6 g
				<b>A</b>	・かたかご煮 ・国吉りんご	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	さ 里いも こんにゃく	くによし 国吉りんご	21.5 g
			きなこ揚げパン	4	・えびシューマイ●■	ぎゅうにゅう だっし ふんにゅう 牛乳▲ 脱脂粉乳▲	2/3コッペパン▲	きゃべつ 胡瓜	609 kcal
3	木		(511)	##	・きゃべつと胡瓜のサラダ	きなこ えびシューマイ●■	<sup>あぶら さとう</sup> 油 砂糖 さつまいも	<sup>妹</sup> 玉ねぎ しめじ	20.0 g
				<b>A</b>	・秋のミネストローネ	当肉	じゃがいも マカロニ	トマト いんげん	22.6 g
	_		ごはん	==	・がんもの答め煮	きゅうにゅう 牛乳▲	ごはん	にんじん 人参 ごぼう いんげん	627 kcal
4	金				くき きんぴら * 茎わかめの金平 とんじる きょほう	がんもどき 茎わかめ ぶたにく	さとう 砂糖 こんにゃく あぶら	大根 白菜 ねぎ	20.1 g
			むぎ	_	- たいでる ・豚汁 ・ 巨峰	豚肉 みそ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳▲	猫 ごま さつまいも 愛ごはん	きょほう 巨峰 にんにく 玉ねぎ 人参	18.4 g
7	月		<sup>むぎ</sup> 麦ごはん	##	・オムレツ● ・かいそう ・海薬サラダ	牛乳▲ & たにく だいず 豚肉 大豆	麦ごはん   <sub>あぶら</sub>  油 カレールウ▲	きゅうり	608 kcal
<b>'</b>	/1			•		豚肉 大豆  オムレツ● わかめ	油 カレールワ▲ ***ラ  砂糖 ごま	きゃべつ 胡瓜	21.4 g
			1/2コッペパン		·キーマカレー▲ ·ししゃものフリッター	オムレク● イブが&ブ ぎゅうにゅう 牛乳▲	砂糖 こよ	ごぼう 人参 きゃべつ	769 kcal
8	火	がくしゅう はっぴょうかい 学習発表会 よこう	1/235 (J.S	==	·ごぼうサラダ●	ししゃものフリッター	がとコン り しょ あぶら 油 ソフト麺 でんぷん	きゃべつ にんにく	28.6 g
		<del>5</del> 2 予行		•	・ソフト麺のチリビーンズかけ	ぶたにく きんときまめ 豚肉 金時豆	マヨネーズ● ごま 砂糖	たま エねぎ トマト	26.5 g
		ねみせい	ごはん	ملے	・ 若鶏肉のみそかけ	ぎゅうにゅう とりにく しろ 牛乳▲ 鶏肉 白みそ	ごはん でんぷん	たま 玉ねぎ もやし まいたけ	657 kcal
9	水	ち年生 れんごう おんがくかい		##	・きのこのカシューナッツ炒め◆★	※たにく 豚肉 オイスターソース◆	さとう 砂糖 ごま油	エリンギ にら 人参	27.9 g
		連合音楽会		•	· 豆腐と卵のスープ● · 早しプルーン	<sup>きぬ</sup> どうふ たまご <b>絹ごし豆腐 卵●</b>	カシューナッツ★	はくさい 白菜 ねぎ 干しプルーン	17.6 g
		め 動いご 目の愛護デー	ま粉入りパン	4	·さけのカレー揚げ	ぎゅうにゅう だっし かんにゅう 牛乳▲ 脱脂粉乳▲	こめこ い 米粉入りパン▲ でんぷん 油	きゃべつ 胡瓜	682 kcal
10	木	目の愛護デー <sup>こんだて</sup> 献立		##	・カラフルあえ●	さけ バター▲	ごまドレッシング● じゃがいも	<sup>き</sup> 赤ピーマン 黄ピーマン	26.4 g
				<b>A</b>	·パンプキンスープ▲ ·ブルーベリーゼリー	生クリーム▲	小麦粉 ブルーベリーゼリー	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	20.8 g
	_	ベムナラームポア	おにぎり	#1	・肉団子のたれづけ▲ ・とうもろこし	きゅうにゅう 牛乳▲	おにぎり	たま きゃべつ 玉ねぎ	637 kcal
11	金	べんとなんだで 弁当献立			・ビーフンソテー◆ ・プチトマト れいとう	肉団子のたれづけ▲	ビーフン 油	にんじん 人参 ブロッコリー れいとう	17.8 g
14	月	@ 0 8 6	1 h @ 0		・ゆでブロッコリー ・	オイスターソース◆ ない ば		コーン トマト 冷凍パイン ② ② <sup>4</sup> ③ <sub>9</sub> <sup>9</sup>	15.4 g
15	-				\$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$ \$		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	10 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0	
13	^	. ,			たかおかげんき ・高岡元気ビビンバ丼(焼肉・ナムル)	振 貸 14 果 ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳 ▲ 牛肉		は 生姜 にんにく 玉ねぎ	
16	水	たかまかしょくいくどん 高岡食 1 9 丼 きゅうしょく ありがとう給食	ごはん	#4	フィスかキナーナン	十孔▲	ごはん でんぷん ぁぶら さとう 油 砂糖 ごま ごま油	生安 にんにく 玉ねさ saluked ted こ 生椎茸 竹の子 もやし	623 kcal
		からかとう温度 ひこんだて の日献立		l	・みそかきたま汁● (によし ・国吉りんごゼリー	かみて 豆椒醤 卵● きぬ <u>どうふ</u> 絹ごし豆腐 わかめ みそ	国吉りんごゼリー	では、	22.3 g 18.1 g
		Ho	コッペパン▲		・さつまいもとレバーの揚げがらめ	きゅうにゅう 牛乳▲	コッペパン▲ でんぷん	しょうが こまつな 生姜 小松菜 きゃべつ	606 kcal
17	木	がっ 10月 たかじょう 誕生ランチ	(11)	#4	・アーモンドあえ★	ぶたにく ぶた 豚肉 豚レバー	さつまいも 油 砂糖	古菜 もやし ねぎ	24.3 g
		誕生フンチ		<b>A</b>	・ワンタンスープ	だいず 大豆	アーモンド★ ワンタン	E Liveth 干し椎茸	22.3 g
			ごはん	4	・さんまの塩焼き	ぎゅうにゅう 牛乳▲	ごはん	かぶ 胡瓜 人参	683 kcal
18	金	すず・なの ニラがいがくしゅう 校外学習		##	・かぶの甘酢あえ	さんま 豚肉	<sup>さとう</sup> 砂糖 じゃがいも	白菜 ねぎ	27.1 g
		12/13/2		<b>A</b>	・すき焼き煮	ゃ <u>どうふ</u> 焼き豆腐	こんにゃく すきやき麩	4.50	24.1 g
			ごはん	=1	・フライギョーザ	きゅうにゅう	ごはん でんぷん	きゅうり にんじん 胡瓜 コーン 人参	633 kcal
21	月				・バンサンスー はっぽうさい	フライギョーザ ぶたにく たまご	あぶら はるきめ 油 春雨 さとう あぶら	たま はくさい くろ 玉ねぎ 白菜 黒きくらげ	21.1 g
22	火	@ 0 \$ C	5 h @ 0	_ <b>_</b>	·八宝菜●■ ·オレンジ  ② ② ③ <sup>な</sup> ③ っ b ② ○っ ○ ⑤		砂糖 ごま描 ⑤ <sup>4</sup> ⑥ <sub>0</sub>		16.8 g
22	^	990				即 位 礼 止 殿 の 儀 ○○○○	醤油飯 でんぷん	1= 6.1° 6.	
23	лk I		きのこごはん	==	·なっぱコロッケ▲ ・きゃべつともやしのひたし	牛乳▲ <sup>あぶらあ</sup> 油揚げ なっぱコロッケ▲	醤油飯 でんぷん はとう (リーク) 砂糖 栗	人参 しめじ まいたけ もやし きゃべつ	620 kcal
				<b>A</b>	・さゃへつともやしのひたし ・むらくも汁●	油揚け なつはコロッケ▲  tati  卵●	砂糖	まなぎ チンゲン菜	20.9 g 21.8 g
-			しょ〈 食パン▲		・	ヺ きゅうにゅう 牛乳 ▲	しょく 食パン▲ でんぷん	きりほしだいこん たけ こ 切干大根 竹の子	602 kcal
24	木			=4	・切干大根のナポリタン	割肉 ベーコン	マーマレード 油	ピーマン 玉ねぎ	27.4 g
				<b>A</b>	・ポテトスープ・ミックスナッツ★	みそ	じゃがいも ミックスナッツ★	にんじん 人参	20.5 g
			ごはん	<u>_</u>	・げんげの唐揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳▲	ごはん でんぷん	ほうれん草 きゃべつ	610 kcal
25	金	きょうどしょくこんだて 郷土食献立		##	・ほうれん草とえのきのごまみそ	げんげ みそ	<sup>あぶら</sup> 油 ごま 砂糖	<sup>たま</sup> えのきたけ 玉ねぎ	22.8 g
				<b>A</b>	・里芋のそぼろ煮 ・納豆	ツにく なっとう 鶏肉 納豆	堂いも こんにゃく	人参 いんげん	18.1 g
	_		ごはん		・さばのホイル焼き *****	きゅうにゅう	ごはん	小松菜 もやし 大根	639 kcal
28	月				*青菜のごまあえ * まつあ やさい うまに	さばのホイル焼き あつあ むす こんぶ	ごま こんにゃく	たけ 竹の子 人参 ふき	25.5 g
			_	<b>A</b>	・厚揚げと野菜の旨煮	あつあ 厚揚げ 結び昆布 ぎゅうにゅう	<u>さら</u> 砂糖	ましいたけ 干し椎茸	17.4 g
29	火	コー、 たいかい	2/3コッペパン	##	・コーンエッグ・	ぎゅうにゅう 牛乳 ▲	2/3コッペパン▲ - たきゃっ	コーン バナナ 生姜 にんにく	584 kcal
23	^	マラソン大会		<b>A</b>	・フルーツヨーグルトあえ▲ ・五目ラーメン	頭● ヨーグルト▲	ラーメン 油	りんご・パイン・みかん・もも告 にんじん たま 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	23.3 g
			<b>→</b> ,⊥ ,	ļ —	Halfor.	豚肉 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳▲		##LN= 4.	18.1 g
30	水	しゅうがく じけんしん 就学時健診	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	牛乳▲	ごはん でんぷん ***  **  **  **  **  **  **  **  **	犬根 しめじ えのきたけ きゃべつ 人参 ブロッコリー	659 kcal
		ハロウィン献立		•	・・ポトフ・ポトフ・かぽちゃプリン	リスティーグ 製肉 白いんげん豆	砂糖   育しをトレッシング  じゃがいも かぼちゃプリン	<sup>たま</sup> 玉ねぎ かぶ セロリ	24.8 g 16.0 g
			ごはん	_1_	- かける ・赤魚のたれづけ	### ### ### #########################	ごはん でんぷん	しょうが にんじん 生姜 人参	654 kcal
31	木			±a.	・ひじきの炒め煮 ・果実ヨーグルト▲	たいず あぶらあ こうや どうふ 大豆 油揚げ 高野豆腐	あぶら さとう 油 砂糖	大根 ごぼう	25.7 g
				•	・大根のみそ汗 (りんご味)	<sup>かじつ</sup> みそ 果実ヨーグルト▲		ねぎ	20.6 g
-4-4-	4.14	R合により変更す	1 14 - 11						

- 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…● エピ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★