１１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 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	エネルギー たんぱく質 脂質
1	金		ごはん	牛乳 ▲	・いわしの梅煮 ・豚キムチ炒め ・豆乳汁　・柿	牛乳▲ いわしの梅煮　豚肉 油揚げ　豆乳　みそ	ごはん 油　ごま油 砂糖　ごま	もやし　玉ねぎ　白菜(キムチ) にら　水菜　人参　大根 ごぼう　ねぎ　柿	597 kcal 22.9 g 17.6 g
4	月					振替休日			
5	火		1/2 コッペパン▲	牛乳 ▲	・さけのもみじ焼き● ・白菜とパインのサラダ ・ソフト麺のコーンクリームかけ▲	牛乳▲　調理用牛乳▲ さけ　ベーコン バター▲　脱脂粉乳▲	1/2コッペパン▲　ソフト麺 マヨネーズ●　油 砂糖　小麦粉	人参　白菜　胡瓜　パイン缶 玉ねぎ　マッシュルーム コーン　パセリ	682 kcal 29.0 g 23.2 g
6	水		ごはん	牛乳 ▲	・豚肉と大豆のねぎソースがらめ★ ・ほうれん草ときゃべつのひたし ・じゃがいもときのこのみそ汁	牛乳▲ 大豆　豚肉 油揚げ　みそ	ごはん　でんぷん 油　砂糖　ごま油 カシューナッツ★　じゃがいも	生姜　ねぎ ほうれん草　きゃべつ えのきたけ　生椎茸	690 kcal 26.9 g 21.8 g
7	木					研究会のため児童休業日			
8	金	とやまの日献立	ごはん	牛乳 ▲	・ふくらぎの柚子みそかけ ・お酢合い ・里いものそぼろ煮　・国吉りんご	牛乳▲ ふくらぎ　みそ　油揚げ ひじき　豚肉	ごはん　でんぷん 砂糖　里いも こんにゃく	柚子　大根　人参 玉ねぎ　いんげん 国吉りんご	685 kcal 24.1 g 19.6 g
11	月		ごはん	牛乳 ▲	・鶏肉の黄金焼き▲● ・ビーフンソテー ・ごまみそ汁　・ぶどうゼリー	牛乳▲　鶏肉 卵●　チーズ▲　ベーコン 焼き豆腐　わかめ　みそ	ごはん 小麦粉　ビーフン　油 里いも　ごま　ぶどうゼリー	エリンギ　きゃべつ 玉ねぎ　人参 白菜　ねぎ	687 kcal 28.5 g 18.8 g
12	火		食パン▲	牛乳 ▲	・コーンエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・ポークビーンズ	牛乳▲ 卵●　ヨーグルト▲ 豚肉　大豆	食パン▲ じゃがいも 油　砂糖	コーン　バナナ　人参 りんご・パイン・みかん・もも缶 玉ねぎ　しめじ　いんげん	628 kcal 25.3 g 19.3 g
13	水	地場産品献立	ごはん	牛乳 ▲	・若さぎの南蛮漬け ・納豆あえ ・おでん	牛乳▲　わかさぎ 納豆　厚揚げ 魚団　結び昆布	ごはん　でんぷん 油　砂糖 里いも　こんにゃく	人参　たくあん　もやし ほうれん草　大根	607 kcal 24.7 g 17.0 g
14	木		ごはん(減量)	牛乳 ▲	・高岡野菜のかき揚げ●■ ・かぶの色とり ・かやくうどん	牛乳▲　干しさくらえび■ 大豆　卵● 油揚げ　かまぼこ	ごはん　うどん さつまいも　小麦粉	コーン　玉ねぎ　にら かぶ　胡瓜　人参 干し椎茸　ねぎ	648 kcal 22.3 g 17.2 g
15	金		栗ごはん	牛乳 ▲	・さばの塩焼き ・小松菜のひたし ・さつま汁　・国吉りんご	牛乳▲ さば　豚肉 みそ	醤油飯 栗　ごま　さつまいも こんにゃく	小松菜　きゃべつ　人参 大根　生椎茸　ねぎ 国吉りんご	660 kcal 28.0 g 20.0 g
18	月	3年生校外学習 高岡食１９丼	ごはん	牛乳 ▲	・国吉きのこのチキン南蛮丼(具) ・ゆでブロッコリー ・みそかきたま汁●　・果実ヨーグルト▲	牛乳▲ 鶏肉　卵● みそ　果実ヨーグルト▲	ごはん　でんぷん 油　砂糖 おつゆ麩	玉ねぎ　ひらたけ 生椎茸　人参 ブロッコリー　ほうれん草	637 kcal 27.9 g 17.8 g
19	火		きなこ揚げパン▲	牛乳 ▲	・ウインナー ・粉吹きさつまいも ・白菜スープ	牛乳▲　脱脂粉乳▲ きなこ　ウインナー ベーコン	2/3コッペパン▲ 油　砂糖 さつまいも	レーズン　白菜 人参　たけのこ 干し椎茸　チンゲン菜	657 kcal 23.2 g 33.9 g
20	水	ゴーセイ呉西な日献立	ハトムギ入りしそごはん	牛乳 ▲	・ゴーセイなメンチカツ ・枝豆サラダ ・氷見うどん汁　・6市ミックスゼリー	牛乳▲ 高岡野菜のメンチカツ 枝豆　かまぼこ	ハトムギ入りごはん　うどん 油　青じそドレッシング 6市ミックスゼリー	赤しそ(ゆかり)　コーン 人参　大根　玉ねぎ 干し椎茸　ねぎ	684 kcal 20.0 g 17.3 g
21	木	１１月誕生ランチ たかおかの日献立①	国吉りんごパン▲	牛乳 ▲	・高岡昆布コロッケ ・カラフルあえ ・グリーンラーメン	牛乳▲ 豚肉	国吉りんごパン▲　ラーメン 高岡昆布コロッケ 油　砂糖	きゃべつ　赤ピーマン　黄ピーマン ブロッコリー　ほうれん草　メンマ コーン　もやし　ねぎ	646 kcal 21.4 g 20.4 g
22	金					繰替休業			
25	月	たかおかの日献立②	ごはん	牛乳 ▲	・高岡流お好み焼き「ととまる」 ・かぶの柚子あえ ・高岡の煮しめ　・巨峰	牛乳▲ ととまる　厚揚げ さつまあげ　結び昆布	ごはん 油　砂糖 こんにゃく　里いも	かぶ　胡瓜　人参 柚子　大根　たけのこ 干し椎茸　巨峰	621 kcal 24.7 g 16.4 g
26	火		米粉入りパン▲	牛乳 ▲	・豚肉とレバーのケチャップがらめ★ ・青菜のコーンあえ ・木津大根ポタージュ▲	牛乳▲　調理用牛乳▲ 豚肉　豚レバー 大豆　生クリーム▲	米粉入りパン▲　でんぷん 油　カシューナッツ★　砂糖 じゃがいも　上新粉	生姜　ほうれん草　きゃべつ コーン　大根 玉ねぎ　パセリ	656 kcal 25.2 g 24.2 g
27	水		ごはん	牛乳 ▲	・いかのアーモンドがらめ■★ ・ほうれん草と椎茸のひたし ・もずくのおつゆ(■)	牛乳▲ いか■　もずく(■) 油揚げ　みそ	ごはん　でんぷん 油　砂糖 アーモンド★	ほうれん草　きゃべつ 生椎茸　大根 人参　ねぎ	630 kcal 25.8 g 20.5 g
28	木		ごはん	牛乳 ▲	・里いもハンバーグ ・海藻サラダ ・塩こうじ鍋　・みかん	牛乳▲ 里いもハンバーグ　わかめ 豚肉　焼き豆腐	ごはん 油　砂糖 ごま　こんにゃく	きゃべつ　胡瓜　人参 えのきたけ　白菜 ねぎ　みかん	620 kcal 24.0 g 17.2 g
29	金	郷土食献立	ごはん	牛乳 ▲	・千草焼き▲● ・五目豆 ・すりみ汁	牛乳▲　卵●　ベーコン チーズ▲　鶏肉　大豆　高野豆腐 すりみ　絹ごし豆腐　みそ	ごはん 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ　いんげん　人参 たけのこ　干し椎茸 白菜　ねぎ	602 kcal 26.3 g 18.5 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。