

11月予定献立表 高岡市立万葉小学校



						T	\$\pm\$ 1 \(\rho 71\dots 1		T
ᄞ	ようび曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	た にく 血や肉のもとになるもの	まも、しくひん 主な食品 ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	ちょうし ととの からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質
В	唯日	行争	土茛	十孔	副良	皿や肉のもとになるもの あ か	熱や刀のもとになるもの き	からたの調子を整えるもの み どり	たんはく質しい。
			ごはん	_1	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう 牛乳▲	ごはん	たま もやし 玉ねぎ 白菜(キムチ)	597 kcal
1	金				・ 藤キムチ炒め	^{ラめに ぶたにく} いわしの梅煮 豚肉	あぶら あぶら 油 ごま油	みずな にんじん だいこん にら 水菜 人参 大根	22.9 g
					eラにゅうじる かき ・豆乳汁 ・柿		obj 砂糖 ごま	^{かき} ごぼう ねぎ 柿	17.6 g
4	月	<i>♀• €</i>	? (? (? (?		\$9 % \$\$\$\$\$		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		
			1/2	_1	·さけのもみじ焼き●	ぎゅうにゅう ちょうりよう ぎゅうにゅう 牛乳▲ 調理用牛乳▲	がん 1/2コッペパン▲ ソフト麺	にんじん はくさい きゅうり かん 人参 白菜 胡瓜 パイン缶	682 kcal
5	火		コッペパン▲		・白菜とパインのサラダ	さけ ベーコン	マヨネーズ● 油	_{たま} 玉ねぎ マッシュルーム	29.0 g
			(11)	A	·ソフト麺のコーンクリームかけ▲	だっし ふんにゅう バター▲ 脱脂粉乳▲	************************************	コーン パセリ	23.2 g
			ごはん		・豚肉と大豆のねぎソースがらめ★	ぎゅうにゅう 牛乳 ▲	ごはん でんぷん	しょうが 生姜 ねぎ	690 kcal
6	水			491	・ほうれん草ときゃべつのひたし	た。	あぶら さとう あぶら 油 砂糖 ごま油	だ ほうれん草 きゃべつ	26.9 g
				A	・じゃがいもときのこのみそ汁	あぶらあ	カシューナッツ★ じゃがいも	なもいたけ えのきたけ 生椎茸	21.8 g
7	木	<i>♀• €</i>	? (?				~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~		
			ごはん	_1		ぎゅうにゅう 牛乳▲	ごはん でんぷん	ゅず だいこん にんじん 柚子 大根 人参	685 kcal
8	金	とやまの日 こんだで 献立		491	+ +	^{あぶらあ} ふくらぎ みそ 油揚げ	oth 砂糖 里いも	たま 玉ねぎ いんげん	24.1 g
		献立		A	et ・里いものそぼろ煮・国吉りんご	ひじき 豚肉	こんにゃく	国吉りんご	19.6 g
			ごはん		- 選肉の黄金焼き▲●	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉	ごはん	エリンギ きゃべつ	687 kcal
11	月			49.	・ビーフンソテー	たまご 卵● チーズ▲ ベーコン	こむぎこ あぶら 小麦粉 ビーフン 油	たま にんじん 玉ねぎ 人参	28.5 g
				1	・ごまみそ汁 ・ぶどうゼリー	や どうぶ 焼き豆腐 わかめ みそ	堂いも ごま ぶどうゼリー	はない 白菜 ねぎ	28.5 g
			はく 食パン▲	1	・コーンエッグ●	きゅうにゅう 牛乳▲	生い しょく 食パン▲	コーン バナナ 人参	628 kcal
12	火			491	·フルーツヨーグルトあえ▲	たまご 卵● ヨーグルト▲	じゃがいも	JACご・パイン・みかん・もも缶	25.3 g
				: :	・ポークビーンズ	Strick だいず 豚肉 大豆	あぶら さとう 油 砂糖	たま 玉ねぎ しめじ いんげん	25.3 g
			ごはん		・ボーンに一ンへ ・若さぎの南蛮漬け		/四 1946 ごはん でんぷん	にんじん 人参 たくあん もやし	19.3 g
13	水	じば さんひん 地場産品 こんだて		491	・納豆あえ	tookin あつあ 納豆 厚揚げ	あぶら さとう 油 砂糖	大多 だいめん もやし _{そう だいにん} ほうれん草 大根	607 kcal
		こんだて 献 <u>立</u>		A	・おでん	ではため、むすっこんぶ 魚団 結び昆布	グロック で で で で と と と と と と と と と と と と と と と	187107年 八版	_
			ごはん(減量)	1 1	たかまかやさい ・ 高岡野菜のかき揚げ● ■	※回 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん うどん		17.0 g
14	木		こはん(減重)	491	・かぶの色とり	たまで 大豆 卵●	こしばん りこん こしぎこ さつまいも 小麦粉	かぶ 胡瓜 人参	648 kcal
				A	・かやくうどん	^{あぶらあ} 油揚げ かまぽこ	と プネいも 小支机	m MM 人参 FLittit 干L椎茸 ねぎ	22.3 g
			架ごはん		・さばの塩焼き	声がしたかう 本乳▲	しょうゆめし 醤油飯	こまつな にんじん 小松菜 きゃべつ 人参	17.2 g
15	金		業にはん	#91	- ctaの塩焼さ ・小松菜のひたし	がたにく さば 豚肉	西州歌 (d) 栗 ごま さつまいも	たは、なまいたけ 大根 生椎茸 ねぎ	660 kcal
. •				_	・さつま汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	みそ	未 こま さりまいも こんにゃく	大板 生催耳 ねさ 国吉りんご	28.0 g
		ねんせい			・国吉きのこのチキン南蛮丼(具)	<i>かて</i> ぎゅうにゅう 牛乳▲	ごはん でんぷん	国 ロック に	20.0 g
18	月	ねんせい 3年生 こうがいがしゅう 校外学習	ごはん	491	・ゆでブロッコリー	+ 孔 ▲ とりにく たまご 鶏肉 卵 ●	こはん でんふん あぶら さとう 油 砂糖	なれいたけ にんじん 生椎茸 人参	637 kcal
	,,	たかおかしょくいくどん高岡食19丼		A	・みそかきたま汁● ・果実ヨーグルト▲	かじつ	油 ヴ糖 おつゆ麩	生催耳 人参 ブロッコリー ほうれん草	27.9 g
			b./ -		・ウインナー	みそ 果実ヨーグルト▲ ************************************	a フ	レーズン 白菜	17.8 g
19	火		きなこ 。 揚げパン▲	#11	こなふ		Z/3 コッペハン	にんじん 人参 たけのこ	657 kcal
				_	・粉吹きさつまいも ・白菜スープ			人参 だけのこ にいたけ 干し椎茸 チンゲン菜	23.2 g
				•		ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳▲	さつまいも い ハトムギ入りごはん うどん	十し椎耳	33.9 g
20	水	ゴーセイ _ひ 呉西 な日	ハトムギ入り しそごはん	491	・ゴーセイなメンチカツ ^{えだまめ} ・枝豆サラダ	午乳▲ たかおかやさい 高岡野菜のメンチカツ	ハトムキ人りこはん つとん あぶら あむ 油 青じそドレッシング	がして(ゆかり) コーシ にんじん だいこん たま 人参 大根 玉ねぎ	684 kcal
20	***	こんだて 献 <u>立</u>		_		高岡野菜のメンチカツ ^{えだまめ} 枝豆 かまぼこ	L	(# 1.1/1-1†	20.0 g
		#8~#_1 10 · =	KE AL .	 	・ ・ ・	枝豆 かまぼこ ゔ゚ゅうにゅう 牛乳▲	6市ミックスゼリー (国告りんごパン▲ ラーメン		17.3 g
21	木	がったんじょう 1 1 月 誕生ランチ たかおかの日	国吉りんごパン	491		牛乳▲ \$\frac{\$\frac{5}{5}}{5} \text{EC}\$	国吉りんごパン▲ ラーメン 高岡昆布コロッケ	きゃべつ 赤ピーマン gピーマン まつ	
	415	たかおかの日 こんだて 献立①		_	・カラフルあえ	豚肉	高岡昆布コロッケ あぶら さとう 油 砂糖		21.4 g
22	金			<u>. </u>	·グリーンラーメン �����������	 くり かえ きゅうぎょう 繰替休業	油 砂糖 > <i>4</i> *	<u>コーン もやし ねぎ</u> シ <i>們 会 会 会 們 会 会</i>	20.4 g
		J J 7		,	たかおかりゅうこので・高岡流お好み焼き「ととまる」	樑 答 休 某 ====================================		きゅうり にんじん	
25	月	たかおかの日	ごはん	491	・ 高岡流お好み焼き (ととまる) ・ かぶの柚子あえ	あつあ	ごはん ^{あぶら さとう} 油 砂糖	かぶ 胡瓜 人参 ゅず ^{だいこん} 柚子 大根 たけのこ	621 kcal
	,,	こんだて 献立②		<u> </u>	・かぶの柚子あえ ・高岡の煮しめ ・巨峰	むす こんぶ	油 砂糖 こんにゃく 里いも	柚子 大根 たけのこ Is luntify きょほう 干し椎茸 巨峰	24.7 g
			こめこ い 米粉入りパン	 	・高岡の煮しめ ・ 上峰 ・ 下肉とレバーのケチャップがらめ★	さつまあげ 結び昆布 ぎゅうにゅう ちょうりょう ぎゅうにゅう 牛乳▲ 調理用牛乳▲	こんにゃく 里いも こめこ い 米粉入りパン▲ でんぷん	しょうが そう	16.4 g
26	火		米粉入りパン	491	・豚肉とレハーのケチャッフからめ★ ・青菜のコーンあえ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ ※たにく ※た 豚肉 豚レバー	米粉入りパン▲ でんぶん asse asse asse asse best best asse best best	だいこん	656 kcal
-			111	_	・青采のコーンあえ ・オ津大根ポタージュ▲		じょうしんこ	t-±	25.2 g
			٠		・木澤大根ホターンュ▲・いかのアーモンドがらめ■★	大豆 生クリーム▲ ซึ่งว์เตงวี 牛乳▲	じゃがいも <u></u> <u> </u>	玉ねぎ パセリ おうれん草 きゃべつ	24.2 g
27	水		ごはん	#11	・ほうれん草と椎茸のひたし		こはん でんふん あぶら さとう 油 砂糖	はつれん草 きゃべつ salutely thick 生椎茸 大根	630 kcal
				_		いか■ もずく(■) ^{あぶらあ} 油揚げ みそ		I= A.1: A.	25.8 g
			_a		・もずくのおつゆ(■)	油揚げ みそ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳▲	アーモンド★	きゅうり にんじん	20.5 g
28	木		ごはん	491	・望いもハンバーグ ・海藻サラダ	牛乳▲ 	ごはん ^{あぶら} きょう 油 砂糖	はくさい	620 kcal
_	-1.			_	・海藻サフタ ・塩こうじ鍋 ・みかん	単いもハンバーク わかめ おたにく や どうふ			24.0 g
			_å		・塩こうじ鍋 ・	ぎゅうにゅう たまご	ごま こんにゃく	ねぎ みかん たま 玉ねぎ いんげん 人参	17.2 g
29	金	きょうどしょくこんだて 郷土食献立	ごはん	#11	・干草焼き▲● ごも(**が ・五目豆	とりにく だいず こうや どうふ	ごはん	宝ねぎ いんげん 人参 たけのこ 干し椎茸	602 kcal
		邓上民队丛		<u> </u>	・五目豆 ・すりみ汁	きめ どうふ		はくさい	26.3 g
· 献:	ナルギ	『合により変更す	スニレポない			すりみ 絹ごし豆腐 みそ	こんにゃく	白菜 ねぎ	18.5 g