



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	からだの調子をととのえるもの みどり	
1	木		食パン▲	牛乳▲	豚肉の揚げがらめ 青菜のあえもの ワンタンスープ	牛乳▲ 豚肉 大豆	食パン▲ さつまいも でんぷん 砂糖 油 白ごま ワンタン	生姜 ほうれん草 白菜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	618 kcal 24.8 g 2.2 g
2	金	うんどうかい 運動会	麦ごはん	牛乳▲	オムレツ● 海藻サラダ キーマカレー▲	牛乳▲ 豚ひき肉 大豆 オムレツ● わかめ	麦ごはん 白ごま 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 大根	703 kcal 25.5 g 26.5 g
5	月		ごはん	牛乳▲	ミートローフ●▲ ポテトフライ ビーフンスープ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 卵● パーコン 豚ひき肉	ごはん パン粉▲ 砂糖 くし形ポテト 油 ビーフン	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	648 kcal 20.2 g 22.9 g
6	火		1/2コッパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツあえ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ 豚ひき肉 大豆 卵●	1/2コッパン▲ ソフト麺 油 砂糖 でんぷん	コーン りんご缶 バイン缶 パセリ みかん缶 もも缶 パナナ 人参	705 kcal 29.6 g 20.4 g
7	水	まんどうだて 万葉献立	赤米ごはん	牛乳▲	ふくらぎの万葉焼き★ ほうれん草のおひたし かたかご煮 国吉りんご	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん 刻みくるみ★ 砂糖 白ねりごま 里芋 板こんにゃく でんぷん	練り梅 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 国吉りんご	687 kcal 27.0 g 23.8 g
8	木		2/3コッパン▲	牛乳▲	ココア豆▲ ブロッコリーサラダ 五目ラーメン 青りんごゼリー	牛乳▲ 大豆 脱脂粉乳▲ 豚肉	2/3コッパン▲ でんぷん 油 ミルクココア▲ ラーメン 青りんごゼリー	ブロッコリー キャベツ 人参 生姜 にんにく コーン ねぎ	591 kcal 21.8 g 20.1 g
9	金	ねんせい 3年生 校外学習	ごはん	牛乳▲	鯖の豆板揚げ カラフルソテー かぼちゃの味噌汁 ブルーベリーゼリー	牛乳▲ 鯖 油揚げ 味噌	ごはん 油 ブルーベリーゼリー	生姜 にんにく キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 南瓜 ねぎ	673 kcal 26.4 g 21.0 g
12	月		ごはん	牛乳▲	げんげの唐揚げ ほうれん草のごま味噌 里芋のそぼろ煮 納豆	牛乳▲ げんげ 味噌 とり 鶏ひき肉 納豆	ごはん でんぷん 油 白ごま 里芋 砂糖 突きこんにゃく	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参	611 kcal 23.0 g 18.2 g
13	火		米粉入りパン▲	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ 秋のきのこ炒め◆ 豆腐と卵のスープ●	牛乳▲ 鶏肉 絹ごし豆腐 卵●	米粉入りパン▲ でんぷん 油	生姜 玉ねぎ キャベツ まいたけ エリンギ なら 人参 白菜 ねぎ	630 kcal 26.8 g 26.5 g
14	水		ごはん	牛乳▲	焼き魚 かぶの甘酢あえ すき焼き煮	牛乳▲ ふくらぎ 豚肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 じゃがいも 突きこんにゃく	かぶ かぶ菜 人参 白菜 ねぎ	672 kcal 26.6 g 24.1 g
15	木		ごはん	牛乳▲	春巻き パンサンスー 八宝菜●■ ヨーグルト▲	牛乳▲ 春巻き 豚肉 いか■ うずら卵● ヨーグルト▲	ごはん 砂糖 油 でんぷん 春雨	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ 青梗菜	671 kcal 20.9 g 19.9 g
16	金	たかおか 高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳▲	高岡元気ピピンパ丼(具) 味噌かきたま汁●	牛乳▲ 卵● 牛肉 絹ごし豆腐 赤味噌 味噌	ごはん 油 砂糖 白ごま でんぷん	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ 人参 ほうれん草	651 kcal 29.1 g 24.0 g
19	月		ごはん	牛乳▲	変わり千草焼き● ブロッコリーのあえもの 白菜鍋	牛乳▲ 卵● パーコン 大豆 豚肉 焼き豆腐	ごはん 砂糖 油 しらたき	玉ねぎ ブロッコリー コーン 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ	591 kcal 25.2 g 19.3 g
20	火		コッパン▲	牛乳▲	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 小松菜のオイスターソース炒め◆ 春雨スープ	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	コッパン▲ でんぷん さつまいも 油 砂糖 白ごま 春雨	生姜 玉ねぎ ひらたけ 小松菜 人参 たけのこ ねぎ 白菜	597 kcal 22.5 g 19.7 g
21	水		きのこごはん	牛乳▲	なっばコロッケ▲ ポイルキャベツ むらくも汁●	牛乳▲ 油揚げ 卵●	醤油ごはん 砂糖 栗 でんぷん なっばコロッケ▲	人参 しめじ まいたけ キャベツ 玉ねぎ ちんげん菜 青梗菜	614 kcal 20.5 g 21.8 g
22	木		揚げパン▲	牛乳▲	えびシューマイ●■ キャベツと胡瓜のサラダ 秋のミネストローネ メロンゼリー	牛乳▲ 脱脂粉乳 きな粉 パーコン えびシューマイ●■	2/3コッパン▲ 砂糖 油 さつまいも じゃがいも シェルマカロニ メロンゼリー	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ しめじ トマト缶 いんげん	609 kcal 19.8 g 23.7 g
23	金		ごはん	牛乳▲	がんもの茗め煮 くきわかめのきんぴら 豚汁 巨峰	牛乳▲ がんもどき パーコン くきわかめ 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 突きこんにゃく 油 白ごま さつまいも	人参 いんげん 大根 白菜 ねぎ 巨峰	640 kcal 20.5 g 20.2 g
26	月		ごはん	牛乳▲	ししゃもフライ 青菜のごまあえ 厚揚げと野菜のうま煮 冷凍みかん	牛乳▲ ししゃもフライ 厚揚げ 結び昆布	ごはん 油 白ごま 砂糖 板こんにゃく	小松菜 キャベツ 大根 たけのこ 人参 干し椎茸 冷凍みかん	631 kcal 21.9 g 19.6 g
27	火		食パン▲	牛乳▲	鶏肉のガーリック醤油焼き 切干大根のナポリタン ポテトスープ チョコクリーム▲	牛乳▲ 鶏肉 パーコン	食パン▲ 油 じゃがいも チョコクリーム▲	切り干し大根 玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ	631 kcal 26.2 g 24.7 g
28	水		ごはん	牛乳▲	赤魚のカレー醤油焼き ひじき炒め煮 大根の味噌汁	牛乳▲ 赤魚 ひじき 油揚げ 高野豆腐 味噌 大豆	ごはん 油 砂糖	人参 大根 玉ねぎ ねぎ	596 kcal 27.3 g 15.9 g
29	木		ごはん	牛乳▲	鮭のケチャップがらめ キャベツとコーンのソテー もずくスープ(■)	牛乳▲ 鮭 味噌 もずく(■) パーコン 絹ごし豆腐	ごはん でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ パセリ コーン キャベツ ブロッコリー しめじ 人参 ねぎ	647 kcal 25.3 g 17.7 g
30	金	ハロウィン 献立	ごはん	牛乳▲	ハンバーグのきのこソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ マカロニスープ かぼちゃプリン	牛乳▲ ハンバーグ	ごはん エービーシー 砂糖 でんぷん 油 かぼちゃプリン	大根 しめじ キャベツ 人参 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	641 kcal 22.6 g 17.0 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。