



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			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		
2	月		ごはん	▲	・変わり千草焼き● ・五目豆 ・豆腐の味噌汁	牛乳▲ ヨーグルト▲ 味噌 卵● ベーコン 鶏肉 大豆 高野豆腐 絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 板こんにゃく	玉ねぎ いんげん 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜 ねぎ	619 kcal 26.8 g 17.5 g	
3	火		文化の日							
4	水		ごはん	▲	・里芋ハンバーグ ・ピーンソテー ・ごま味噌汁	牛乳▲ 里芋ハンバーグ ベーコン 焼き豆腐 味噌	ごはん ピーン 油 味噌 白ねりごま カシューナッツ★	エリンギ キャベツ たまご 人参 大根 ねぎ	628 kcal 21.6 g 18.5 g	
5	木		食パン▲	▲	・コーンエッグ● ・フルーツあえ ・ポークビーンズ	牛乳▲ 卵● 豚肉 大豆	食パン▲ じゃがいも チョコクリーム▲	コーン りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん	604 kcal 24.7 g 18.9 g	
6	金	1・2年生 校外学習	ごはん	▲	・ふくらぎの味噌かけ ・お酢合い ・里芋のそぼろ煮	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋 突きこんにゃく	エリンギ キャベツ たまご 人参 大根 いんげん	704 kcal 23.9 g 23.6 g	
9	月		ごはん	▲	・鱈の梅煮 ・豚肉の野菜炒め ・大根の味噌汁	牛乳▲ 鱈の梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 油 砂糖 白ごま	人参 キャベツ たまご 大根 ねぎ	623 kcal 25.1 g 19.2 g	
10	火		1/2コッパン▲	▲	・鶏肉のレモン焼き ・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▲ 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳▲	1/2コッパン▲ 砂糖 ソフト麺 油 小麦粉 バター	レモン 白菜 胡瓜 パイン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	641 kcal 29.6 g 18.2 g	
11	水		ごはん	▲	・サクラマスの塩焼き ・ほうれん草と切干大根のお浸し ・きのこの味噌汁	牛乳▲ サクラマス 油揚げ 味噌 絹ごし豆腐	ごはん	ほうれん草 切干大根 キャベツ しめじ 生椎茸 くら	610 kcal 30.9 g 20.1 g	
12	木		きなこ揚げパン▲	▲	・ウインナー ・ポイル野菜 ・白菜スープ●	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ ウインナー 卵●	2/3コッパン▲ 油 砂糖 さつまいも でんぶん	ブロッコリー 人参 白菜 干し椎茸 青梗菜	623 kcal 24.1 g 33.3 g	
13	金		ごはん	▲	・ミックス味噌汁 ・ナムル ・韓国風肉じゃが	牛乳▲ 大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 豚肉	ごはん 白ごま でんぶん 油 砂糖 じゃがいも しらたき	人参 胡瓜 しょうが 人参 たまご ねぎ 赤ピーマン しめじ	704 kcal 21.2 g 17.3 g	
16	月		ごはん	▲	・白えびのから揚げ■ ・三色あえ ・おでん	牛乳▲ 白えびのから揚げ■ 厚揚げ 結び昆布	ごはん 油 里芋 板こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	人参 キャベツ ほうれん草 大根	585 kcal 20.6 g 14.4 g	
17	火	学校給食 たかおか の白	国吉りんごパン▲	▲	・コロック ・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▲ コロック 油 砂糖 干し中華麺	ブロッコリー 人参 ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ メンマ コーン	679 kcal 21.8 g 20.6 g	
18	水	高岡 食19并 献立	ごはん	▲	・国吉きのこの南蛮丼(具) ・茹でブロッコリー ・団子汁	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 白玉団子 突きこんにゃく	たまご 玉ねぎ ひらたけ 生椎茸 人参 ブロッコリー ねぎ 国吉ろんご	653 kcal 25.5 g 17.4 g	
19	木		ごはん	▲	・高岡野菜のかき揚げ● ・キャベツのあえ物 ・田舎汁	牛乳▲ 大豆 油揚げ 味噌 卵●	ごはん さつまいも 小麦粉 油	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 ねぎ	615 kcal 18.8 g 19.6 g	
20	金		栗おこわ	▲	・塩さば ・小松菜のお浸し ・さつま汁	牛乳▲ 塩さば 豚肉 味噌	もち米 栗 さつまいも 突きこんにゃく	小松菜 キャベツ 人参 大根 生椎茸 ねぎ	671 kcal 31.0 g 23.8 g	
23	月		勤労感謝の日							
24	火		米粉入りパン▲	▲	・オムレツ● ・野菜とベーコンのソテー ・プチトマト ・豆腐と野菜のスープ	牛乳▲ オムレツ● ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	米粉入りパン▲ 油	青梗菜 キャベツ コーン プチトマト 白菜 人参 ねぎ	630 kcal 22.9 g 28.0 g	
25	水	ゴーセイ な日!! 献立	ハトムギ入り しごはん	▲	・ゴーセイなメンチカツ ・枝豆サラダ ・水見うどん汁	牛乳▲ 高岡野菜のメンチカツ	ハトムギ入りしごはん 油 水見うどん 6市のミックスゼリー	枝豆 コーン 人参 大根 たまご 干し椎茸 ねぎ	678 kcal 19.1 g 17.3 g	
26	木		食パン▲	▲	・いかのかりんとうがらめ■ ・青菜のコーンあえ ・カレーポトフ	牛乳▲ いか■ 鶏肉	食パン▲ でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ たまご 人参 かぶ	569 kcal 24.9 g 16.3 g	
27	金	6年生 校外学習	ごはん	▲	・ふくらぎのみりん焼き ・かぶの柚子あえ ・高岡の煮しめ●	牛乳▲ ふくらぎ 厚揚げ 結び昆布 うすら卵●	ごはん 砂糖 白ごま 板こんにゃく 里芋	しょうが かぶ 人参 大根 たけのこ 干し椎茸	673 kcal 26.3 g 22.0 g	
30	月		ごはん	▲	・豚肉と大豆のねぎソースがらめ ・ほうれん草と椎茸のお浸し ・塩こうじ鍋	牛乳▲ 大豆 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	ごはん でんぶん 油 砂糖 突きこんにゃく	しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ 生椎茸 人参 しめじ 白菜	617 kcal 28.7 g 18.3 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・銀杏以外の種類…★

(■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。