



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	金	まんよう万葉 こんだて 献立	あかまい 赤米ごはん		ふくらぎのごま味噌がけ ・青菜のゆかり和え ・かたかご煮 ・国吉りんご	牛乳▲ 赤米ごはん(香米) 砂糖 白ごま 里いも こんにやく でんぶん	しょうが 生姜 きゃべつ ほうれん草 あか 赤しそ(ゆかり粉) 大根 にんじん 人参 いんげん 国吉りんご	679 kcal 28.2 g 22.6 g	
4	月		ごはん		・千草焼き▲● ・ブロッコリーの和え物 ・白菜鍋 ・ひじきふりかけ(■)	牛乳▲ 卵● パーコン チーズ▲ 豚肉 焼き豆腐 ひじきふりかけ(■)	ごはん 砂糖 油 しらたき	たま 玉ねぎ いんげん ブロッコリー コーン 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ	610 kcal 25.8 g 20.3 g
5	火		1/2 コッパ パン▲		・巣ごもり卵● ・野菜サラダ ・ソフト麺のピーズがけ	牛乳▲ たまご 卵● 豚肉 きんときまめ 金時豆	1/2コッパパン▲ あぶら 油 砂糖 ソフト麺 でんぶん	きゃべつ コーン ブロッコリー 胡瓜 人参 たま 玉ねぎ にんにく トマト	671 kcal 28.4 g 18.9 g
6	水		ごはん		・鯖の豆板醤焼き ・五色和え ・肉じゃが ・メロンゼリー	牛乳▲ さば 鯖 刻み昆布 豚肉	ごはん 白ごま じゃがいも こんにやく 砂糖 メロンゼリー	しょうが 生姜 にんにく ほうれん草 人参 きゃべつ 玉ねぎ いんげん	700 kcal 26.5 g 19.0 g
7	木		きなこ 揚げパン▲		・肉シューマイ ・白菜サラダ ・ポテトスープ ・豆乳プリン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ 肉シューマイ ベーコン	2/3コッパパン▲ あぶら 油 砂糖 じゃがいも 豆乳プリン	はくさい 白菜 胡瓜 人参 たま 人参 玉ねぎ パセリ	635 kcal 21.1 g 27.9 g
8	金	め 目の愛護 こんだて デー献立	ごはん		・若鶏肉のマヨネーズ焼き● ・人参しりしり ・きのこ汁 ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ わかどり 鶏肉 まぐろフレーク あぶら 油揚げ 味噌	ごはん マヨネーズ● 油 ブルーベリーゼリー	にんじん 人参 小松菜 コーン しめじ 生椎茸 たま 玉ねぎ ねぎ	657 kcal 28.6 g 19.2 g
11	月		ごはん		・焼きハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・大根の味噌汁 ・巨峰	牛乳▲ ハンバーグ ひじき さつまいも とうもろこし 高野豆腐 油揚げ 味噌	ごはん あぶら 油 砂糖 ねぎ 巨峰	にんじん 人参 いんげん だいこん 大根 玉ねぎ ねぎ 巨峰	649 kcal 28.4 g 19.6 g
12	火		2/3 コッパ パン▲		・なっばコロッケ▲ ・白菜とパインのサラダ ・ちゃんぽん麺 ■ ・カシューナッツ★	牛乳▲ なっばコロッケ▲ 豚肉 えび ■ いか ■	2/3コッパパン▲ あぶら 油 砂糖 干し中華麺 でんぶん カシューナッツ★	はくさい 白菜 胡瓜 パイン缶 しょうが 生姜 きゃべつ 人参 くろきんげ 黒木耳 ねぎ	636 kcal 23.8 g 27.0 g
13	水		ごはん		・がんものきめ煮 ・即席漬け ・ごまキムチ汁 ・青りんごゼリー	牛乳▲ がんもどき 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 里いも 白ごま 青りんごゼリー	きゃべつ 人参 胡瓜 だいこん 大根 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	659 kcal 23.9 g 19.4 g
14	木	ね 3年生 こうがい 校外学習	こめ 米粉パン▲		・ココア豆 ▲ ・ピーチシャーベット ・きゃべつと胡瓜のサラダ ・秋のミネストローネ	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ ひよこ豆 ベーコン	こめ 米粉パン▲ でんぶん 油 ミルクココア▲ 砂糖 さつまいも じゃがいも	きゃべつ 胡瓜 人参 玉ねぎ マッシュルーム いんげん トマト ピーチシャーベット	653 kcal 20.4 g 17.5 g
15	金	ね 1・2年生 こうがい 校外学習	ごはん		・鶏肉の香り揚げ ・青梗菜の炒め物 ・もずくの味噌汁(■)	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン もずく(■) あぶら 油揚げ 味噌	ごはん でんぶん 油 じゃがいも	しょうが 生姜 たま ねぎ 青梗菜 にんじん 人参 ねぎ	655 kcal 26.9 g 23.3 g
18	月	たか 高岡 しよく 食19丼 こんだて 献立	ごはん		・高岡元気ピビンパ(焼肉・ナムル) ・味噌かきたま汁● ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 牛肉 赤味噌 卵● 絹豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト▲	ごはん あぶら 油 砂糖 白ごま でんぶん	しょうが 生姜 にんにく 玉ねぎ なまいたけ 生椎茸 たけのこ きゃべつ ほうれん草 人参 ねぎ	628 kcal 26.2 g 19.1 g
19	火		ごはん		・赤魚の立田揚げ ・かぶの甘酢和え ・大豆の味噌煮 ・冷凍パイ	牛乳▲ あかう 赤魚 豚肉 大豆 厚揚げ 味噌	ごはん でんぶん あぶら 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが 生姜 かぶ かぶ葉 まほう 胡瓜 人参 ごぼう いんげん 冷凍パイ	667 kcal 28.4 g 18.8 g
20	水		ごはん		・げんげの唐揚げ ・小松菜のオイスターソース炒め◆ ・里芋のそぼろ煮 ・ミックスナッツ★	牛乳▲ げんげの唐揚げ 鶏肉 オイスターソース◆	ごはん 油 でんぶん 里いも こんにやく 砂糖 ミックスナッツ★	たま 玉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 まいたけ 人参 いんげん	647 kcal 22.4 g 21.2 g
21	木		食パン▲		・鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ・ポイルきゃべつ ・野菜スープ ・いちごジャム	牛乳▲ わかめ	食パン▲ でんぶん さつまいも あぶら 油 砂糖 いちごジャム	しょうが 生姜 きゃべつ 人参 たま 玉ねぎ 干し椎茸 はくさい 白菜 ねぎ	584 kcal 21.6 g 17.3 g
22	金		きのこ ごはん		・鯖の塩焼き ・ぶどうゼリー ・切干大根と野菜の炒め物 ・じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳▲ あぶら 油揚げ 塩鯖 たま 刻み昆布 わかめ 味噌	しょうゆ 醤油ごはん 砂糖 栗 じゃがいも ぶどうゼリー	にんじん 人参 しめじ まいたけ まりほ 切干大根 胡瓜 たま 玉ねぎ ねぎ	698 kcal 26.6 g 24.0 g
25	月		ごはん		・ししゃもフリッター ・青菜のごま和え ・厚揚げと野菜の旨煮 ・みかん	牛乳▲ ししゃもフリッター 厚揚げ 結び昆布	ごはん あぶら 油 白ごま こんにやく 砂糖	小松菜 きゃべつ だいこん 大根 たけのこ 人参 ふき 干し椎茸 みかん	671 kcal 23.3 g 23.0 g
26	火		食パン▲		・変わりミートローフ● ・フルーツ和え ・ワンタンスープ ・スライスチーズ▲	牛乳▲ 絞豆腐 豚肉 大豆 卵● スライスチーズ▲	食パン▲ パン粉 砂糖 ワンタン	たま 玉ねぎ りんご・パイン・もも みかん缶 レーズン パナナ はくさい 白菜 人参 ねぎ 干し椎茸 生姜	705 kcal 29.5 g 24.1 g
27	水		ごはん		・鮭の塩焼き ・切干大根と野菜の炒め物 ・なめこ豆腐の味噌汁	牛乳▲ 鮭 豚肉 わかめ 絹豆腐 油揚げ 味噌	ごはん あぶら 油 砂糖	にんじん 人参 しめじ まいたけ まりほ 切干大根 人参 コーン 小松菜 しめじ なめこ ねぎ	619 kcal 31.6 g 17.1 g
28	木		ごはん		・豚肉と大豆の甘味噌がらめ ・きゃべつと胡瓜のごま和え ・のっぺい汁	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 味噌	ごはん でんぶん あぶら 油 砂糖 白ごま 里いも こんにやく	しょうが 生姜 きゃべつ 胡瓜 だいこん 大根 人参 ごぼう ねぎ	661 kcal 25.5 g 19.6 g
29	金	ハロウィン こんだて 献立	むぎ 麦ごはん		・ハート型オムレツ● ・ひじきサラダ ・きのこ入りハヤシライス	牛乳▲ 牛肉 ハート型オムレツ● ひじき	あぶら 麦ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 白ごま 南瓜プリン	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ ブロッコリー コーン きゃべつ	675 kcal 21.5 g 21.9 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…★
 (■) ひじきふりかけ・もずくに混入している場合があります。