



# 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	
1	月		ごはん	牛乳▲	わかさぎの南蛮漬 ・三色和え ・ブチトマト ・おでん	わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ 結び昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 里いも こんにゃく	ほうれん草 きゃべつ 人参 ブチトマト 大根	614 kcal 24.3 g 16.0 g
2	火		1/2 コッパン▲	牛乳▲	若鶏肉のレモン焼き ・フルーツ和え ・ソフト麺のコーンクリームがけ▲	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲ 鶏肉 ベーコン	1/2コッパン▲ ソフト麺 油 バター▲ 小麦粉	りんご・パイナップル・みかん・もも缶 レーズン パナナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	708 kcal 30.8 g 18.9 g
3	水				文化の日				
4	木	学校給食 たかおか の白献立	国吉りんご パン▲	牛乳▲	高岡昆布コロッケ ・カラフル和え ・グリーンラーメン ・みかん	牛乳▲ 高岡昆布コロッケ 豚肉	国吉りんごパン▲ 油 砂糖 干し中華麺	ブロッコリー 赤・黄ピーマン 胡瓜 ほうれん草 きゃべつ メンマ コーン ねぎ みかん	657 kcal 21.4 g 20.8 g
5	金	学校給食 とやま の白献立	ごはん	牛乳▲	ふくらぎの柚子味噌がけ ・お酢合い ・里いものそぼろ煮	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき 豚肉	ごはん 砂糖 里いも こんにゃく	柚子 大根 人参 玉ねぎ いんげん	693 kcal 26.7 g 21.7 g
8	月		ごはん	牛乳▲	鯛の梅煮 ・豚肉の野菜炒め ・大根と油揚げの味噌汁 ・柿	牛乳▲ 鯛の梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	ごはん 油 白ごま	人参 きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ 柿	632 kcal 26.0 g 19.9 g
9	火		食パン▲	牛乳▲	えびのチリソース煮◆ ・ブロッコリーサラダ ・カレーポトフ ・カシューナッツ★	牛乳▲ えび◆ 鶏肉	食パン▲ でんぶん 油 チリソース◆ じゃがいも 砂糖 カシューナッツ★	しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参 かぶ セロリ	619 kcal 28.6 g 21.3 g
10	水		ごはん	牛乳▲	小籠包◆ ・ナムル ・韓国風肉じゃが	牛乳▲ 小籠包◆ 豚肉	ごはん 油 じゃがいも しらたき 砂糖 白ごま	人参 胡瓜 しょうが にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ	699 kcal 20.0 g 15.9 g
11	木		きなこ 揚げパン▲	牛乳▲	ウインナー ・ポイル野菜 ・卵と野菜のスープ●	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ きなこ ウインナー たまご 卵●	2/3コッパン▲ あぶら 砂糖 さつまいも でんぶん	ブロッコリー 白菜 人参 しめじ 青梗菜	566 kcal 22.6 g 28.5 g
12	金		ごはん	牛乳▲	魚のもみじ焼き● ・五目豆 ・ごま味噌汁 ・ぶどうゼリー	牛乳▲ 鮭 牛肉 大豆 高野豆腐 焼き豆腐 わかめ 味噌	ごはん マヨネーズ● こんにゃく 砂糖 白ごま ぶどうゼリー	人参 たけのこ 大根 ねぎ	705 kcal 32.6 g 22.8 g
15	月				学習発表会の練習休業日				
16	火	5年生 校外学習	コッパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● ・白菜とパインのサラダ ・ポークビーンズ ・ミックスナッツ★	牛乳▲ 卵● 豚肉 大豆	コッパン▲ 油 砂糖 じゃがいも ミックスナッツ★	コーン 白菜 胡瓜 パイン 人参 玉ねぎ しめじ いんげん	654 kcal 28.3 g 24.8 g
17	水		ごはん	牛乳▲	高岡野菜のかき揚げ● ・かぶの色とり ・味噌けんちん汁 ・ひじきのり	牛乳▲ 大豆 卵● 鶏肉 もも 豆腐 味噌 ひじきのり	ごはん さつまいも 小麦粉 油	コーン 玉ねぎ 人参 にら かぶ 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	613 kcal 20.6 g 17.4 g
18	木	収穫した もち米を 使用!	果おこわ	牛乳▲	鯛の塩焼き ・小松菜の浸し ・さつま汁 ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 塩鯖 豚肉 味噌 ヨーグルト▲	もち米 粟 さつまいも こんにゃく	小松菜 きゃべつ 人参 大根 ごぼう 生椎茸 ねぎ	666 kcal 30.4 g 19.8 g
19	金	高岡 食19并 献立	ごはん	牛乳▲	国吉きのこのチキン南蛮丼 ・茹でブロッコリー ・団子汁 ・みかん	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 白玉団子	玉ねぎ ひらたけ 生椎茸 人参 ブロッコリー 白菜 ねぎ みかん	669 kcal 27.1 g 17.5 g
22	月	学校給食 たかおか の白献立	ごはん	牛乳▲	高岡流お好み焼き「ととまる」 ・かぶの甘酢和え ・高岡の煮しめ● ・国吉りんご	牛乳▲ ととまる 厚揚げ さつま揚げ 結び昆布 うすら卵●	ごはん あぶら 砂糖 こんにゃく 里いも	かぶ 胡瓜 人参 大根 たけのこ 干し椎茸 国吉りんご	655 kcal 26.9 g 17.0 g
23	火				勤労感謝の日				
24	水	ゴーセイ (真西) なび!! 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市のミックスゼリー	牛乳▲ 高岡野菜のメンチカツ	ハトムギ入りごはん あぶら 青じそドレッシング 氷見うどん ミックスゼリー	赤しそ(ゆかり粉) 枝豆 コーン 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	687 kcal 20.1 g 17.7 g
25	木		米粉パン▲	牛乳▲	豚肉とレバーのケチャップがらめ ・青菜のコーン和え ・白ねぎのクリームシチュー	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン 豆乳 味噌	米粉パン▲ でんぶん 油 砂糖 上新粉	しょうが 小松菜 きゃべつ コーン 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	645 kcal 25.7 g 23.5 g
26	金		ごはん	牛乳▲	里いもハンバーグ ・ほうれん草と切干大根の浸し ・塩こうじ鍋	牛乳▲ 里いもハンバーグ 豚肉 焼き豆腐	ごはん こんにゃく	ほうれん草 きゃべつ 切干大根 人参 しめじ 白菜 ねぎ 柚子	558 kcal 21.8 g 14.7 g
29	月		ごはん	牛乳▲	鶏肉と大豆のねぎソースがらめ ・小松菜と椎茸の浸し ・じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳▲ 大豆 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃがいも	しょうが ねぎ 小松菜 きゃべつ 生椎茸	618 kcal 27.9 g 17.4 g
30	火		食パン▲	牛乳▲	オムレツ● ・チョコビーンズクリーム▲ ・ビーフソテー ・豆腐と白菜のスープ ・国吉りんご	牛乳▲ オムレツ● ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	食パン▲ ビーフ 油 チョコビーンズクリーム▲	エリンギ きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 国吉りんご	681 kcal 25.0 g 29.2 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…★