



10月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅよく 主食	ぎょうじ 牛乳	ふしよく 副食	ちにく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 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
3	月				振替休日			
4	火		食パン▲ 		・変わりミートローフ● ・さつまいものオレンジ煮 ・きゃべつのスープ	牛乳▲ おから 豚肉 卵● ベーコン	食パン▲ パン粉 砂糖 さつまいも オレンジジュース	たまねぎ 人参 きゃべつ
5	水		ごはん 		・サクラマスのマヨネーズ焼き● ・にんじんしりしり ・かぼちゃの味噌汁・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ サクラマス まぐろ 油揚げ みそ	ごはん マヨネーズ● 油 ブルーベリーゼリー	人参 小松菜 コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ
6	木		きなこ 揚げパン▲ 		・あらびきウィンナー ・ポイル野菜 ・卵スープ● ・ピーチシャーベット	牛乳▲ 豆腐 わかめ あらびきウィンナー きな粉 脱脂粉乳▲ 卵●	2/3コップパン▲ 油 砂糖 じゃがいも でん粉 ピーチシャーベット	ブロッコリー 人参 たまねぎ
7	金		赤米ごはん 		・ふくらぎのごまみそがけ ・お浸し ・かたかご煮 ・りんご	牛乳▲ ふくらぎ みそ 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん(香紫米) 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく でん粉	しょうが 生姜 きゃべつ ほうれん草 大根 人参 さやいんげん りんご
10	月				スポーツの日			
11	火		1/2コップ パン▲ 		・ししゃもフライ ・かぶの柚子サラダ ・ソフト麺のチリピーンズがけ	牛乳▲ ししゃもフライ 豚肉 金時豆	1/2コップパン▲ 油 砂糖 ソフト麺 オリーブ油 でん粉	かぶ きゅうり 柚子 たまねぎ 人参 にんにく
12	水		減量ごはん 		・ひよこ豆のみそがらめ ・即席漬 ・五目ラーメン	牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 みそ 昆布 豚肉	減量ごはん でん粉 油 砂糖 干し中華麺	白菜 人参 きゅうり メンマ たまねぎ きゃべつ ねぎ
13	木		ごはん 		・ぶりの竜田揚げ ・切干大根と野菜の炒め物 ・白菜鍋	牛乳▲ ぶりの竜田揚げ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	ごはん 油 砂糖 こんにゃく	切り干し大根 人参 コーン 小松菜 しめじ 干し椎茸 白菜 ねぎ
14	金		ごはん 		・ハンバーグのおろしあんかけ ・カラフル和え ・豆腐のすまし汁 ・りんご	牛乳▲ ハンバーグ 豆腐	ごはん 砂糖 でん粉 ごま 麩	大根 きゃべつ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 人参 ねぎ りんご
17	月		ごはん 		・いかのかりん揚げ■ ・はりはりあえ ・肉じゃが	牛乳▲ いか■ 豚肉	ごはん こんにゃく でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	きゃべつ 小松菜 切り干し大根 人参 たまねぎ さやいんげん
18	火		米粉入り パン▲ 		・栗ごもり卵● ・フルーツあえ ・秋のミネストローネ	牛乳▲ 卵● ベーコン 白手巾	米粉入りパン▲ 油 さつまいも じゃがいも オリーブ油 砂糖	きゃべつ コーン りんご さやいんげん パイナップル みかん もも パナナ レーズン たまねぎ マッシュルーム
19	水		ごはん 		・高岡元氣ピビンバ丼 ・みそかきたま汁● ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 牛肉 赤みそ みそ 卵● 豆腐 ヨーグルト▲	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	しょうが 生姜 にんにく たまねぎ 生椎茸 たけのこ 人参 ほうれん草 大根 ねぎ
20	木	3年 校外学習	コップパン▲ 		・鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ・きゃべつのサラダ ・ワンタンスープ ・カシューナッツ★	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	コップパン▲ でん粉 さつまいも 油 砂糖 ワンタン カシューナッツ★	しょうが 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 白菜 たまねぎ 干し椎茸 ねぎ
21	金		ごはん 		・げんげの唐揚げ ・ほうれん草のごまみそ ・里芋のそぼろ煮・メロンゼリー	牛乳▲ げんげ みそ 鶏肉	ごはん こんにゃく 油 ごま 砂糖 里芋 でん粉 メロンゼリー	ほうれん草 きゃべつ しめじ たまねぎ 人参 さやいんげん
24	月		ごはん 		・がんもの含め煮 ・荳わかめの金平 ・豚汁・巨峰	牛乳▲ がんもどき ベーコン 荳わかめ 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 こんにゃく 油 ごま さつまいも	ごぼう 人参 さやいんげん 大根 白菜 ねぎ 巨峰
25	火		食パン▲ 		・なっばコロッケ▲ ・きゃべつの和え物 ・肉団子スープ●	牛乳▲ 豚肉 卵●	食パン▲ なっばコロッケ▲ でん粉 小麦粉 春雨 油	きゃべつ きゅうり 生姜 たまねぎ 白菜 干し椎茸 人参 ねぎ
26	水		ごはん 		・えびシューマイ●■ ・野菜炒め ・大根の中華煮	牛乳▲ えびシューマイ●■ 豚肉 厚揚げ	ごはん 油 ごま油 砂糖 でん粉	きゃべつ 青梗菜 たまねぎ 人参 大根 生姜 さやいんげん
27	木	1・2年 校外学習	ごはん 		・さんまの塩焼き ・小松菜の浸し ・じゃがいもとワカメのみそ汁・ぶどうゼリー	牛乳▲ 塩さんま わかめ みそ	ごはん ごま じゃがいも ぶどうゼリー	小松菜 白菜 たまねぎ ねぎ
28	金		ごはん 		・変わり千草焼●▲ ・ブロッコリーの和え物 ・ごまキムチ汁	牛乳▲ 卵● 鶏肉 大豆 チーズ▲ 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 ピーマン ねぎ ブロッコリー コーン なら にんにく 白菜 しめじ
31	月		麦ごはん 		・きのこ入りハヤシライス ・ハート型オムレツ● ・ひじきサラダ・かぼちゃプリン	牛乳▲ 牛肉 オムレツ● ひじき	麦 ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま かぼちゃプリン	にんにく 人参 たまねぎ しめじ エリンギ きゃべつ ブロッコリー コーン

・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…■ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★
 (■) じゃこ・もずく・青のり等