

# 10月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギー	たんぱく質
						赤 体をつくるもの		黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの		kcal	g
2	月	地場産品献立	ごはん	げんげのからあげ こまつなのオイスターソースいため みそけんちんじる てづくりふりかけ	○	牛乳 さくらえび げんげ とうふ ちりめんじゃこ とりにく みそ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう さといも	にんじん しめじ ごぼう こまつな ねぎ きゃべつ あかピーマン	624	26.6			
3	火		しょくパン	コーンエッグ フルーツあえ あきのミネストローネ ヨーグルト	○	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン ヨーグルト たまご	しょくパン オリーブオイル じゃがいも さとう さつまいも	とうもろこし みかん もも マッシュルーム さやいんげん ほしぶどう パナナ りんご バインアップル たまねぎ トマト	661	25.0			
4	水		げんりょうごはん	ぶたにくとだいたいずのみそがらめ しそあえ ごもくラーメン ほしブルーネ	○	牛乳 だいたいず ぶたにく みそ ぶたレバー	げんりょうごはん じょうしんこ かたくりこ ちゅうかめん さとう あぶら	しょうが きゅうり ブルーネ きゃべつ しそ たまねぎ メンマ ねぎ にんじん	724	25.8			
5	木		こめこいりパン	しろみぎかなのフライ コーンポテト ピーンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳 ホキ ぶたにく	こめこいりパン じゃがいも パンこ ピーファン こむぎこ あぶら ぶどうゼリー	にんじん ほししいたけ とうもろこし ねぎ たまねぎ	672	26.5			
6	金	万葉献立	あかまいごはん	ふくらぎのしょうがやき おひたし かたかごに りんご	○	牛乳 あつあげ ふくらぎ とりにく	あかまいごはん こんにやく さといも かたくりこ さとう	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが りんご きゃべつ だいこん	646	27.1			
10	火	目の愛護デー献立	コッペパン	ガーリックチキン カラフルサラダ パンクンスープ ブルーベリーゼリー	○	牛乳 とりにく だっしふんにゅう	コッペパン バター こむぎこ じょうしんこ じゃがいも かたくりこ あぶら ブルーベリーゼリー	にんじん フロccoli たまねぎ とうもろこし パセリ かぼちゃ	673	28.4			
11	水		ごはん	あかうおのたつたあげ きりほしだいこんのいために はくさいなべなべ アップルシャーベット	○	牛乳 とうふ あかうお とりにく	ごはん じょうしんこ さとう あぶら しらたき かたくりこ	にんじん だいこん きりほしだいこん しょうが はくさい こまつな ねぎ りんご	654	26.9			
12	木		しょくパン	セルフサンド やさしいサラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ	○	牛乳 たまご しろいんげんまめ チーズ ぶたにく	しょくパン さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ とうもろこし きゃべつ チンゲンサイ きゅうり	604	27.3			
13	金		ごはん	さばのとうぼんじゃんやき チンゲンサイのいたためもの あつあげとやさいのうまに	○	牛乳 あつあげ さば こんぶ ベーコン	ごはん こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく きゃべつ さやいんげん たまねぎ にんじん だいこん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ	651	28.0			
16	月		ごはん	えびシューマイ バンサンスー かんこくふうじやが ビーチシャーベット	○	牛乳 らんぱく えび すりみ ぶたにく	ごはん はるさめ じゃがいも さとう シューマイのかわ ごまあぶら しらたき ごま	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり さやいんげん あかピーマン とうもろこし しめじ もも	645	19.7			
17	火		ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ きゃべつのごんぶづけ みそしる あじつけごさかな	○	牛乳 みそ ごさかな ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく こんぶ	ごはん ふ パンこ かたくりこ さとう マーガリン	たまねぎ きゃべつ まいたけ にんじん しめじ きゅうり ねぎ	619	28.8			
18	水	高岡食育井	ごはん	たかおかげんきびんばどん わかめスープ とうにゅうプリン	○	牛乳 あかみそ ぎゅうにく わかめ	ごはん ごま とうにゅうプリン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん しょうが だいこん たけのこ にんにく たまねぎ ほうれんそう なましいたけ はくさい ねぎ	626	20.1			
19	木		1/2コッペパン	なつぽコロッケ かぶのゆずサラダ ソフトめんのみートソースかけ	○	牛乳 ぶたにく だいたいず チーズ ウインナー	1/2コッペパン じゃがいも あぶら かたくりこ パンこ ソフトめん さとう	にんじん しょうが トマト たまねぎ かぶ パセリ きゅうり ゆず こまつな マッシュルーム	689	23.5			
20	金		ごはん	ししやものフライ はりはりあえ すきやきに	○	牛乳 とうふ ししやも ぎゅうにく	ごはん さとう じゃがいも しらたき パンこ あぶら ふ ごま	こまつな ねぎ にんじん はくさい きゃべつ きりほしだいこん	662	23.0			
23	月		むぎごはん	きのこのハヤシライス たまごのベーコンやき ひじきサラダ	○	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ひじき たまご	むぎごはん さとう ごま じゃがいも あぶら	きゃべつ しめじ にんにく きゅうり エリンギ たまねぎ フロccoli マッシュルーム とうもろこし	649	23.0			
24	火		しょくパン	かわりミートローフ さつまいものバインに きゃべつのもちもちスープ いちごジャム	○	牛乳 たまご おから だいたいず ベーコン ぶたにく	しょくパン パンこ さとう あぶら さつまいも しらたまだんご いちごジャム	にんじん ほしぶどう たまねぎ きゃべつ バインアップル	677	24.0			
25	水		ごはん	あげだしょうふのごまだれ かぶのいりどり ぶたじる あおりんごゼリー	○	牛乳 みそ とうふ ぶたにく	ごはん さつまいも さとう あぶら こむぎこ こんにやく ごま かたくりこ あおりんごゼリー	かぶ だいこん きゅうり ねぎ にんじん	642	18.6			
26	木		あげパン	あらびきウインナー フロccoliサラダ たまごスープ	○	牛乳 だっしふんにゅう たまご きなこ とうふ ウインナー わかめ	コッペパン かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ フロccoli きゅうり	600	25.5			
27	金		ごはん	さけのマヨネーズやき にんじんしりしり もずくのみそしる みかん	○	牛乳 もずく さけ あぶらあげ まぐろみずに みそ	ごはん マヨネーズ あぶら	にんじん みかん こまつな とうもろこし だいこん	628	29.7			
31	火	ハロウィン献立	コッペパン	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさしい ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	○	牛乳 ぶたにく ベーコン	コッペパン さつまいも さとう かぼちゃプリン かたくりこ ワンタンのかわ	にんじん りんご はくさい フロccoli きくらげ しょうが レモンかじゅう ねぎ	631	27.8			

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※給食の米は、昨年度より高岡市産富富富を使っています。