



11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	
1	水		ごはん	いわしのみぞれに ぶたにくのやさしいため みそしる かき	○	牛乳 いわし ぶたにく	あぶらあげ わかめ みそ	ごはん ごまあぶら	にんじん きやべつ だいこん ピーマン はくさい ねぎ たまねぎ かき	614	24.8
2	木	学校給食高岡の日	くによしりんごパン	たかおかこんぶコロッケ みずなのサラダ グリーンラーメン	○	牛乳 こんぶ ぶたにく	ぎゅうにく	くによしりんごパン じゃがいも あぶら さとう パンこ ちゅうかめん	みずな きゅうり きやべつ にんじん ほうれんそう とうもろこし メンマ ねぎ たまねぎ	645	20.9
6	月		ごはん	さばのホイル焼き ほうれんそうときりほしだいこんのひたし かんこくふうにくじゃが	○	牛乳 さば ぶたにく	みそ	ごはん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	ほうれんそう にんにく たまねぎ きやべつ しめじ さやいんげん きりほしだいこん あかピーマン	632	24.0
7	火		しよくパン	ぶたにくとレパールのケチャップからめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ いちごジャム	○	牛乳 ぶたレパー ぶたにく	だいず とりにく	しよくパン じゃがいも さとう かたくりこ じょうしんこ あぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし ブロッコリー きゅうり しめじ	648	28.3
9	木		1/2コッペパン	とりにくのてりやき フルーツあえ ソフトめんのコーンクリームかけ	○	牛乳 ベーコン とりにく	だいず	1/2コッペパン バター こむぎこ ソフトめん あぶら	しょうが たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ りんご パイナップル とうもろこし ほしぶどう みかん もも バナナ	717	32.5
10	金	学校給食とやまの日	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすあい さといものそぼろに	○	牛乳 ふくらぎ ふくらぎ みそ あぶらあげ ひじき	ぶたにく	ごはん こんにやく さとう かたくりこ さといも	にんじん たまねぎ だいこん ゆず さやいんげん	689	26.5
13	月		ごはん	わかさぎのピリからあえ こまつなのおひたし おでん りんご	○	牛乳 わかさぎ あつあげ	さつまあげ こんぶ	ごはん じょうしんこ さとう あぶら こんにやく かたくりこ さといも ぎんなん	にんじん だいこん こまつな りんご きやべつ	623	23.6
14	火		コッペパン	コーンエッグ はくさいとパインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく だいず	たまご ヨーグルト	コッペパン じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら	たまねぎ はくさい パイナップル さやいんげん とうもろこし きゅうり にんじん しめじ	636	29.4
15	水		ごはん	さかなのみじやき ごもくまめ だんごいりごまみそしる	○	牛乳 さけ ぶたにく	だいず みそ こやどうふ わかめ	ごはん しらたまだんご マヨネーズ ごま こんにやく さとう	にんじん だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ ねぎ	660	29.6
16	木		くりごはん	しおさば あおなのゆばあえ さつまじる みかん	○	牛乳 さば みそ	ゆば	くりごはん さつまいも こんにやく	ほうれんそう だいこん きやべつ しいたけ にんじん ねぎ みかん	696	30.1
17	金	高岡食育井	ごはん	くによしきのこのチキンなんばんどん ゆでブロッコリー ちゅうかうたごスープ ぶどうゼリー	○	牛乳 とりにく ぶたにく	とうふ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じょうしんこ ぶどうゼリー	たまねぎ ブロッコリー しいたけ はくさい ねぎ にんじん きくらげ しょうが	642	26.7
20	月		ごはん	かにシューマイ だいこんサラダ マーボーどうふ ほしブルー	○	牛乳 かに ぶたにく	あかみそ すりみ とうふ らんぼく わかめ	ごはん ごま シューマイのかわ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こむぎこ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ だいこん にんにく ねぎ ほししいたけ ブルー	686	24.5
21	火		こめこいりパン	えびのチリソースに こふきいも はるさめスープ	○	牛乳 えび ぶたにく		こめこいりパン じゃがいも あぶら じょうしんこ かたくりこ はるさめ さとう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ パセリ にんじん はくさい	627	28.1
22	水	学校給食高岡の日	ごはん	ふくらぎのみりんやき かぶのいろとり たかおかのにしめ メロンゼリー	○	牛乳 ふくらぎ あつあげ	さつまあげ こんぶ	ごはん さとう さといも メロンゼリー こんにやく ごま	しょうが にんじん かぶ かぶのは たけのこ きゅうり だいこん	696	28.2
24	金	6市連携 地場産献立	ハトムギいりそごはん	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみょうどんじる ろくのミックスゼリー	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにく	ハトムギいりそごはん ごま うどん パンこ ろくのミックスゼリー あぶら	しそ にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいたけ えだまめ だいこん ねぎ きやべつ	718	22.3
27	月		むぎごはん	オムレツ あおなのごまあえ チキンカレー セレクトデザート	○	牛乳 とりにく たまご		むぎごはん ごま あぶら セレクトデザート じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ きやべつ にんにく	611	21.7
28	火		しよくパン	だいがくいも ちゅうかドレッシングサラダ かきたまスープ スライスチーズ	○	牛乳 とうふ たまご	チーズ	しよくパン さとう ごま あぶら ごまあぶら さつまいも かたくりこ	きやべつ たまねぎ きゅうり なましいたけ にんじん	637	23.9
29	水		ごはん	さといもハンバーグ やさいとベーコンのソテー しろねぎのみそシチュー りんご	○	牛乳 ぶたにく ベーコン	とりにく みそ とりにく だいず	ごはん さといも じょうしんこ パンこ あぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい ねぎ きやべつ りんご	642	23.8
30	木		ごはん	しろみぎかなのカレー しょうゆやき かぶのあますあえ しおこうじなべ なつとう	○	牛乳 しいら ぶたにく	とうふ なつとう	ごはん さとう こんにやく	にんじん しめじ きゅうり はくさい ねぎ かぶ ゆず	579	30.9

※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。