

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 kcal	たんぱく質 g			
						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	
1	火		しよくパン◎▲	しろみざかなのフライ◎ ジャーマンポテト ワカメのスープ	▲	牛乳 たら ベーコン	わかめ しょうゆ◎▲	じゃがいも あぶら パン◎	たまねぎ にんじん はくさい	ねぎ	559	22.6		
2	水		ごはん	とりにくとさつまいものあげがらめ ブロッコリーのあえもの ごまキムチじる▽▼	▲	牛乳 とりにく ぶたにく	みそ	ごはん あぶら かたくりこ さつまいも	さとう ごまあぶら さつまいも	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく はくさい ねぎ	607	22.5	
3	木		1/2コッペパン◎▲	コーンエッグ● ブロッコリーサラダ ソフトめんのミートソースかけ◎♡	▲	牛乳 たまご● ぶたにく		1/2コッペパン◎▲ さとう かたくりこ あぶら	ソフトめん◎♡ かたくりこ	とうもろこし ブロッコリー しょうが たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム	にんにく トマト たまねぎ	616	26.0	
4	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 ふくらぎ とりにく	あつあげ	あかまいごはん さとう こんにやく かたくりこ	さといも こんにやく	しょうが きやべつ ほうれんそう	だいこん にんじん さやいんげん りんご▼	648	27.1	
7	月		げんりょうごはん	ひよこまめのあげがらめ▽ しそあえ ごもくラーメン◎	▲	牛乳 ひよこまめ こうやどうふ	ぶたにく	げんりょうごはん あぶら さとう	かたくりこ ごま▽ ちゅうかめん◎	きやべつ きゅうり メンマ	しそ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	603	19.9	
8	火		あげパン◎▲	あらびきウイナー かぶのゆずサラダ たまごスープ●	▲	牛乳 ウイナー きなこ	豆腐 たまご● だんごふんにゅう▲	コッペパン◎▲ さとう あぶら	かたくりこ	かぶ にんじん ゆず	たまねぎ きゅうり	590	24.4	
9	水	地場産品献立	ごはん	いかのかりんあげ さんしよくひたし▽ みそけんちんじる	▲	牛乳 いか とりにく	豆腐 みそ	ごはん あぶら ごま▽	かたくりこ さといも	もやし こまつな にんじん	ごぼう ねぎ	616	27.0	
10	木	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 パンキンスープ♥◎▲ 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◎▲ かたくりこ あぶら	じゃがいも マーガリン▲ ブルーベリーゼリー	ブロッコリー あかピーマン とうもろこし	かぼちゃ たまねぎ	685	30.7	
11	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めもの あつあげとやさいのうまに	▲	牛乳 さば ベーコン	あつあげ	ごはん あぶら ごまあぶら	こんにやく さとう	しょうが たまねぎ チンゲンサイ	にんにく きやべつ だいこん さやいんげん たけのこ にんじん	652	28.1	
15	火		こめこいりパン◎▲	なつぽコロッケ◎▲ はくさいとパインのサラダ○ やさいスープ	▲	牛乳 ウイナー チーズ▲	ぶたにく だいち	こめこいりパン◎▲ さとう あぶら	バンコ◎ じゃがいも	はくさい たまねぎ きゅうり ねぎ ほししいたけ	にんじん きやべつ	610	22.2	
16	水		ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら▽ ぶたじる きよほう	▲	牛乳 がんもどき ベーコン	くきわかめ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	こんにやく ごま▽ さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ きよほう	だいこん はくさい	656	22.2	
17	木		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	▲	牛乳 あかうお とりにく	やきどうふ あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう	しらす あぶら	しょうが きりほしだいこん にんじん	こまつな はくさい ねぎ	644	28.6	
18	金	高岡食19丼	ごはん	たかおかげきびピンパどん(やせに、ナムル▽) とうもろこしのスープ● ヨーグルト▲	▲	牛乳 ぎゅうにく あかみそ	たまご● ヨーグルト▲	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま▽	にんじん しょうが にんにく しいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	623	24.1	
22	火		しよくパン◎▲	セルフサンド◎▲▼ やさいサラダ あきのミネストローネ スライスチーズ▲	▲	牛乳 ぶたにく だいち	ベーコン チーズ▲	しよくパン◎▲ あぶら さとう	さつまいも オリーブオイル	たまねぎ きやべつ きゅうり	にんじん トマト さやいんげん	641	26.0	
23	水		ごはん	えびシューマイ■●◎ パンサンスー かんこくふうにくじゃが▽ ほしブルー	▲	牛乳 えび■ ぶたにく	らんばく● すりみ	ごはん はるさめ ごま▽ しらす	ごまあぶら じゃがいも あぶら	さとう あぶら	きゅうり とうもろこし にんじん ほしブルー	にんにく たまねぎ さやいんげん	682	20.3
24	木		コッペパン◎▲	ぶたにくのりんごソースに▼ ポイルやさい ワンタンスープ◎	▲	牛乳 ぶたにく ベーコン		コッペパン◎▲ さとう かたくりこ	じゃがいも ワンタンのかわ◎	しょうが りんご▼ レモン かじゅう	ねぎ ブロッコリー ほししいたけ たまねぎ	562	27.9	
25	金		ごはん	やきさば にんじんしりしり もずくのみそじる	▲	牛乳 さば まぐろみずに	もずく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら		にんじん だいこん こまつな とうもろこし	636	30.9		
28	月		ごはん	ししやものフライ★◎ はりはりあえ▽ すきやきに	▲	牛乳 ししや★ ぶたにく	豆腐	ごはん さとう あぶら	バンコ◎ ごま▽ しらす じゃがいも	きやべつ こまつな きりほしだいこん	にんじん はくさい ねぎ	632	21.9	
29	火		しよくパン◎▲	かわりミートローフ●◎▲ フルーツあえ▽○□● きやべつのもちもちスープ	▲	牛乳 豆腐 だいち	ぶたにく たまご● とりにく	しよくパン◎▲ パンコ◎ さとう	しらす たまだんご	たまねぎ りんご▼ バナナ● パイナップル○	みかん にんじん きやべつ	もも口 にんじん	633	25.4
30	水	郷土食献立	ごはん	げんげのからあげ◎ ほうれんそうのごまみそ▽ じゃがいものそぼろに	▲	牛乳 げんげ とりにく	みそ	ごはん あぶら ごま▽ かたくりこ	さとう こんにやく ごま▽ かたくりこ	ほうれんそう きやべつ えのきだけ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	597	20.4	
31	木	ハロウィン献立	むぎごはん◎	きのこいりハヤシライス◎ オムレツ● ひじきサラダ▽ かぼちゃプリン♥	▲	牛乳 ぶたにく たまご●	ひじき	むぎごはん◎ あぶら さとう	じゃがいも ごま▽ かぼちゃプリン♥	にんにく たまねぎ しめじ	にんじん エリンギ ブロッコリー とうもろこし	689	23.2	

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。
 乳製品:▲ 小麦・大麦:◎ 卵・卵製品:● 魚卵:★ 鮭:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆ 生トマト:◇ かぼちゃ:♥ ソバ(ソフト種):▽
 パイナップル:○ りんご:▼ ごま:▽ もも:□ パナナ:●