

# 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 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	金	学校給食 高岡の日	ごはん	ふくらぎのみりんやき▽ ほうれんそうといいたけのおひたし たかおかのにしめ	牛乳 ▲	あつあげ ふくらぎ さつまあげ	ごはん ごま▽ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	しょうが にんじん きやべつ さやいんげん なましいたけ ほうれんそう だいこん たけのこ	653	28.1
5	火		しょくパン ◎▲	だいがくも▽ ちゅうかドレッシングサラダ たまごスープ● スライスチーズ▲	牛乳 ▲ たまご● わかめ	チーズ▲ とうふ	しょうゆ◎▲ さとう ごま▽ あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	きやべつ たまねぎ もやし にんじん	647	24.2
7	木	学校給食 高岡の日	2/3コッペ パン ◎▲	たかおかこんぶコロッケ◎ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン◎	牛乳 ▲ ぶたにく こんぶ	ぎゅうにく 2/3コッペ◎▲	あぶら さとう ちゅうかめん◎ パン◎ じゃがいも	かぶ ゆず とうもろこし たまねぎ きゅうり ねぎ ほうれんそう にんじん きやべつ メンマ	546	20.0
8	金		ごはん	カニシューマイ◎●■ やさいとベーコンのソテー しるねぎのみそとうにゅうシチュー	牛乳 ▲ かにか■ すりみ たいず みそ らんぼく● ベーコン	とりにく さつまあげ	ごはん シューマイのかわ◎ あぶら さとう しょうゆ じょうしんこ	チンゲンサイ にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ	603	24.2
11	月	地場産品 献立	ごはん	わかさぎのピリからあえ★ こまつなのコーンあえ おでん ぶどうゼリー	牛乳 ▲ わかさぎ★ あつあげ	さつまあげ	ごはん かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ぶどうゼリー	こまつな だいこん きやべつ にんじん とうもろこし	641	23.1
12	火		こめこいり パン ◎▲	すごもりたまご● はくさいとパインのサラダ○ ミネストローネ ヨーグルト▲	牛乳 ▲ たまご● ベーコン	とりにく だいず ヨーグルト▲	こめこいり◎▲ じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう	きやべつ トマト セロリ しめじ はくさい たまねぎ パインアップル○ にんじん きゅうり さやいんげん	657	29.5
13	水		ごはん	さばのとうばんじやんやき あおなのなつとうあえ さつまじる りんご▼	牛乳 ▲ さば なつとう	あぶらあげ みそ	ごはん こんにやく ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく だいこん ほうれんそう ねぎ もやし にんじん りんご▼	700	28.3
14	木		くりごはん ◆	とりにくのかおりあげ かぶのいろとり とうふのすまじる みかん	牛乳 ▲ とりにく とうふ	わかめ	くりごはん◆ あぶら かたくりこ	しょうが にんじん かぶ かぶは えのきだけ きゅうり ねぎ みかん	621	25.9
15	金	郷土食 献立	ごはん	さけのごまヨネーズやき☆●▽ ごもくまめ みそだんごじる	牛乳 ▲ さけ☆ ぶたにく	こうやどうふ だいず みそ	ごはん マヨネーズ● さとう こんにやく ごま▽ しらすだんご	にんじん だいこん たけのこ ごぼう ほししいたけ ねぎ	667	31.6
18	月	高岡食育并 献立	ごはん	くによしきのこのチキンなんぼんどん ゆでブロックリー にらたまじる●	牛乳 ▲ とりにく たまご●	さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ ブロックリー なましいたけ にら	581	25.8
19	火		しょくパン ◎▲	かわりちぐさやき●▲ フルーツあえ▽○□■ はるさめスープ	牛乳 ▲ たまご● ベーコン	だいず チーズ▲ ぶたにく	しょうゆ◎▲ はるさめ さとう	たまねぎ にんじん もも口 バナナ■ ピーマン りんご▼ はくさい ねぎ パインアップル○ みかん	576	22.5
20	水		ごはん	いわしのうめに ぶたにくのやさしいため みそじる	牛乳 ▲ いわし ぶたにく	あぶらあげ わかめ	ごはん ごまあぶら	にんじん もやし うめぼし きやべつ はくさい たまねぎ ねぎ	575	25.4
21	木		1/2コッペ パン ◎▲	あらびきウインナー きゅうりときやべつのしおもみ ソフトめんのコーンクリームかけ◎▲♡	牛乳 ▲ ウインナー ベーコン	だいず だしふんにゅう▲	1/2コッペ◎▲ ソフトめん◎♡ あぶら こむぎこ◎ マーガリン▲	たまねぎ にんじん しょうが きやべつ とうもろこし きゅうり マッシュルーム	717	28.2
22	金		ごはん	さといもハンバーグ◎ ほうれんそうのごまみそ▽ のっぺいじる	牛乳 ▲ ぶたにく とりにく	あぶらあげ みそ	ごはん ごま▽ じゃがいも さといも こんにやく パン◎ さとう	ほうれんそう だいこん きやべつ ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ	585	23.8
25	月	学校給食 とやまの日 (具西な日献立)	はとむぎい りしごはん ◎	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 ぎゅうにく	かまぼこ	はとむぎいりしごはん◎ ろくのミックスゼリー▼ パン◎ あぶら うどん◎	たまねぎ こまつな ほししいたけ きやべつ にんじん ねぎ だいこん えだまめ とうもろこし	705	21.9
26	火	セレクトデ ザートの日	コッペパン ◎▲	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ごまごサラダ▽ カレーポトフ セレクトデザート	牛乳 ▲ ぶたにく ぶたレバー	だいず とりにく	コッペパン◎▲ さとう ごま▽ あぶら じゃがいも セレクトデザート かたくりこ (いちごクレープ、ガトーショコラ、米粉のりんごタルト)	しょうが とうもろこし ブロックリー たまねぎ きやべつ にんじん	667	29.7
27	水		ごはん	しいらのタレかけ きりほしだいこんのいために しおこうじなべ	牛乳 ▲ しいら ぶたにく	とうふ さつまあげ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら こんにやく	しょうが はくさい きりほしだいこん にんじん	576	29.2
28	木	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 じゃがいものそばろに	牛乳 ▲ 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 じゃがいも かたくりこ さとう	ゆず さやいんげん だいこん にんじん たまねぎ	699	26.5
29	金		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため▽ さんしよくナムル いなかじる	牛乳 ▲ ぶたにく あぶらあげ	みそ	ごはん しらたき さとう あぶら じゃがいも ごま▽	ほうれんそう にんにく もやし にんじん しょうが だいこん	584	23.9

※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(ソバ類):♡  
 パインアップル:○ りんご:▼ ごま:▽ もも:□ バナナ:■  
 ※セレクトデザートは、いちごクレープ、ガトーショコラ、米粉のりんごタルトの中から前もって選び、食べます。