

10月 予定献立表

今月の目標

正しい食事の仕方を身に付けよう

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	水		ごはん	にくシューマイ きゅうりのナムル▽ ピーフンスープ	牛乳▲ ぶたにく にくシューマイ		ごはん ごま▽ あぶら ビーフン ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん しいたけ きゃべつ しょうが	547	18.6
2	木		1/2コッペパン▲	なっばコロッケ▲ ブロッコリーサラダ ソフトめんのにくみそかけ▽	牛乳▲ ぶたにく だいず	あかみそ	1/2コッペパン▲ ソフトめん▽ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら なっばコロッケ▲	とうもろこし しいたけ ブロッコリー しょうが にんじん たけのこ	712	26.5
3	金	万葉献立	あかまいごはん	わかどりにくのかおりやし ほうれんそうのごまひたし▽ かたかごに りんご▽	牛乳▲ あつあげ とりにく		あかまいごはん さといも さとう あぶら かたくりこ ごま▽	しょうが だいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう りんご▽	707	28.1
6	月		くりごはん◆	さばのしおやき ひじきのいために だんごじる おつきみゼリー	牛乳▲ とりにく あぶらあげ	さば ひじき だいず	くりごはん◆ さとう だんご あぶら ゼリー	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	700	31.7
7	火		しよくパン▲	コーンエッグ● きゃべつとパインのサラダ あきのミネストローネ	牛乳▲ たまご● とりにく	だいず	しよくパン▲ さつまいも さとう マカロニ あぶら オリーブオイル	とうもろこし パイン きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ トマト	573	24.2
8	水		ごはん	あかうおのたつたあげ こまつなのひたし すきやきに	牛乳▲ あかうお ぶたにく	やきどうふ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ふ	しょうが こまつな もやし ごぼう しめじ にんじん ねぎ	634	26.2
9	木		あげパン▲	あらびきウインナー カラフルあえ▽ たまごスープ●	牛乳▲ ウインナー きなこ わかめ だしふんにゆう▲	とうふ たまご●	コッペパン▲ かたくりこ さとう ごま▽ あぶら	きゃべつ にんじん ブロッコリー キーマン たまねぎ もやし	602	25.2
10	金	目の愛護デー献立	ごはん	しいらのマヨネーズやき● にんじんしりしり♥ かぼちゃのみそる ブルーベリーゼリー	牛乳▲ しいら あぶらあげ	ぶたにく まぐる♥	ごはん マヨネーズ● あぶら さとう ゼリー	こまつな にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ ごぼう ねぎ	669	28.4
14	火		しよくパン▲	セルフサンド(キーマカレー)▲▽ やさしいサラダ ワンタンスープ スライスチーズ▲	牛乳▲ ぶたにく とりにく	だいず チーズ▲	しよくパン▲ カレールー▲▽ さとう ワンタン あぶら	きゃべつ ブロッコリー もやし たまねぎ にんじん しいたけ	609	29.2
15	水	郷土食献立	ごはん	げんげのからあげ ほうれんそうとえのきのごまみそあえ▽ さといものそぼろに	牛乳▲ げんげ とりにく	みそ	ごはん さとう あぶら さといも ごま▽ かたくりこ	ほうれんそう しょうが きゃべつ たまねぎ えのきたけ にんじん	588	20.8
16	木		げんりようごはん	はるまき そくせきづけ ごもくラーメン	牛乳▲ はるまき こんぶ	ぶたにく こんぶ	げんりようごはん あぶら ちゅうかめん	きゃべつ きゅうり たまねぎ きゅうり にんじん もやし メンマ ねぎ きゃべつ	570	17.3
17	金	たかおか食19井	ごはん	たかおかげんきビビンバどん(やきにく、ナムル▽) かきたまじる● 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 ごまあぶら あぶら ごま▽ ふ さとう かたくりこ	にんじん しょうが ほうれんそう にんにく しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	632	25.9
21	火		しよくパン▲	かわりミートローフ● フルーツヨーグルトあえ▽□■▲ きゃべつのもちもちスープ	牛乳▲ とうふ だいず ヨーグルト▲	ぶたにく たまご● ベーコン	しよくパン▲ しらたまだんご パンこ さとう	たまねぎ もも□ りんご▽ パナナ■ にんじん パイン きゃべつ しめじ	633	24.4
22	水		ごはん	いわしのしょうがに かぶのゆずあえ じゃがいものみそる ぶどうゼリー	牛乳▲ いわし わかめ	みそ	ごはん じゃがいも ゼリー さとう	かぶ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ゆず ねぎ	609	27.7
23	木		こめこいりパン▲	ぶたにくのジャンロー ポイルやさい とうもろこしのスープ●	牛乳▲ ぶたにく	たまご●	こめこいりパン▲ さつまいも さとう かたくりこ	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	591	28.4
24	金		ごはん	いかのかりんあげ あおなともやしもひたし▽ みそけんちんじる	牛乳▲ いか とりにく	とうふ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さといも ごま▽	きゃべつ ごぼう こまつな ねぎ にんじん もやし	621	27.8
27	月		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▽	牛乳▲ えびシューマイ■● ぶたにく		ごはん ごまあぶら さとう はるさめ じゃがいも あぶら ごま▽	きゅうり にんにく たまねぎ とうもろこし あかピーマン もやし しめじ	609	19.6
28	火		しよくパン▲	とりにくのからあげ ジャーマンポテト わかめのスープ チーズ▲	牛乳▲ とりにく ベーコン	わかめ とうふ チーズ▲	しよくパン▲ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん パセリ	636	28.6
29	水		ごはん	ぶたにくとレバーのみそがらめ きりほだいのいのために とうふなべ	牛乳▲ ぶたにく あぶらあげ	みそ レバー とりにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうが きゃべつ にんじん ねぎ こまつな きりほだいのこ	670	30.1
30	木		ごはん	とうふハンバーグきのこソースかけ あおなときゃべつとコーンあえ とうにゅうじる	牛乳▲ とうふハンバーグ ぶたにく	とうにゅう あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう	しいたけ こまつな しめじ にんじん えのきたけ きゃべつ だいこん ほうさい とうもろこし ごぼう ねぎ	605	27.3
31	金	ハロウィン献立	むぎごはん	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 オムレツ●	ひじき	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま▽ ハヤシルウ さとう かぼちゃプリン	にんじん きゃべつ たまねぎ ブロッコリー しめじ とうもろこし	699	23.2

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地産産食材】ほうれん草・小松菜・生しいたけ・さといも

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:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ・カレイ・練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆
生トマト◇ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♡ ソバ(ソフト麺):♡ りんご:▼ もも:□ パナナ:⊗
ごま:▽ コチニール色素◎ タコ

※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。

高岡市公式クック
パッド『高岡にこにこ
キッチン』のレシピも
参考になさってください。

