

11月 予定献立表

こんげつ もくひょう
今月の目標

じ ば さんぶつ し とやまけんしよくいくすいしんげっかん
地場産物について知ろう(富山県食育推進月間)

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		
4	火		こめこいり パン▲	しろみぎかなのフライ☆ スパゲティサラダ● カレースープ	牛乳▲ たらフライ☆ とりにく▲	牛乳▲ こめこいりパン▲ マヨネーズ●	あぶら スパゲティ じゃがいも	きやべつ たまねぎ きゅうり にんじん かぶ	666	28.5
5	水	学校給食 たかおかの 日	ごはん	さといもハンバーグ たかおかやさいのごまあえ▽ つくりもんじる 20周年お祝いゼリー	牛乳▲ さといもハンバーグ あぶらあげ▲	牛乳▲ みそ さといもハンバーグ あぶらあげ	ごはん ごま▽ ゼリー(ぶどう)	こまつな だいこん ねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ	569	21.4
7	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 だんごじる	牛乳▲ あぶらあげ▲ とりにく▲	牛乳▲ ふくらぎ みそ ひじき	ごはん だんご さとう あぶら かたくりに	ゆず だいこん ごぼう にんじん ねぎ	710	27.2
10	月	地場産品 献立	ごはん	わかさぎのなんばんづけ★ しそごまあえ▽ たかおかのにしめ メロンゼリー△	牛乳▲ さつまあげ▲ とりにく▲	牛乳▲ わかさぎ★ さつまあげ あつあげ	ごはん さとう さといも あぶら かたくりに ゼリー△ ごま▽	にんじん だいこん たけのこ きやべつ ほうれんそう しそこ	644	23.9
11	火		しょくパン▲	ブロッコリーとベーコンのキャッシュ●▲ フルーツあえ▽□■ ポークビーンズ	牛乳▲ ベーコン▲ たまご●▲	牛乳▲ だいず チーズ▲ ぶたにく	しょくパン▲ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ りんご▽ パナナ■ にんじん もも□ パイン しめじ	615	25.8
12	水		ごはん	とりにくのこめこあげ やさしいため さつまじる みかん	牛乳▲ とりにく▲ ぶたにく▲	牛乳▲ みそ とりにく ぶたにく	ごはん さつまいも こめこ あぶら	しょうが もやし だいこん にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ みかん	634	26.2
13	木	郷土食 献立	くり ごはん◆	さばのこうみやき ごもくまめ えのきとはくさいのみそしる	牛乳▲ ぶたにく▲ あぶらあげ▲	牛乳▲ さば わかめ だいず みそ こうやどうふ	くりごはん◆ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たけのこ えのきだけ にんにく しいたけ はくさい	646	32.0
14	金		ごはん	ぶたにくとだいずのケチャップからめ あおなのコーンあえ かきたまスープ● ヨーグルト▲	牛乳▲ とうふ▲ レバー だいず たまご● ヨーグルト▲ わかめ	牛乳▲ とうふ ぶたにく レバー だいず たまご● ヨーグルト▲ わかめ	ごはん かたくりに こめこ さとう あぶら	こまつな きやべつ たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし	690	29.4
17	月	セレクト デザート	ごはん	かにシューマイ■● ゆでやさしい マーボーどうふ セレクトデザート(みかんグループ、ガトーショコラ、ももタルト口)	牛乳▲ かにシューマイ■● とうふ▲	牛乳▲ ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも デザート かたくりに	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ プロットコリー しいたけ たけのこ	712	24.8
18	火		しょくパン▲	あらびきウィンナー まめいろいるサラダ▽ しろねぎのこめこシチュー▲	牛乳▲ ひよこまめ あかいんげんまめ▲	牛乳▲ ウィンナー だいず とりにく	しょくパン▲ さとう ごま▽ あぶら なまクリーム▲ こめこ じゃがいも	きやべつ ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん	635	26.1
19	水	たかおか 食19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 とうにゅうじる	牛乳▲ あぶらあげ▲ とうにゅう▲	牛乳▲ とりにく みそ	ごはん さとう かたくりに あぶら じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ブロッコリー	618	27.3
20	木		1/2コッペ パン▲	オムレツ● かぶのゆずサラダ ソフトめんのカレーソースかけ♡▲▽	牛乳▲ オムレツ● だいず▲	牛乳▲ とりにく オムレツ● だいず	1/2コッペパン▲ さとう あぶら ソフトめん カレールー♡▲▽	かぶ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム ゆず	653	27.3
21	金		ごはん	さわらのマヨネーズやき● スタミナなっとうあえ しおこうじなべ	牛乳▲ なっとう▲ とうふ▲	牛乳▲ さわら なっとう ぶたにく とうふ	ごはん マヨネーズ●	にら にんじん きやべつ もやし えのきだけ はくさい	621	29.1
25	火	学校給食 たかおかの 日	コッペパン▲	たかおかこんぶコロッケ はくさいとりんごのサラダ▽ グリーンラーメン	牛乳▲ こんぶコロッケ▲	牛乳▲ ぶたにく こんぶコロッケ	コッペパン▲ あぶら さとう ちゅうかめん	はくさい きゅうり ねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし りんご▽ とうもろこし	618	22.0
26	水	6市連携 地場産品 献立 呉西な日	ハトムギ 入り ごはん	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみうどんじる☆ 6市ミックスゼリー▽	牛乳▲ メンチカツ▲ かまぼこ☆	牛乳▲ メンチカツ かまぼこ☆	ハトムギ入りごはん あぶら ひみうどん ミックスゼリー▽	えだまめ にんじん だいこん しいたけ ねぎ しそこ とうもろこし たまねぎ しそこ	695	21.9
27	木		ごはん	いわしのうめに きやべつのオイスターソースいため はくさいとあぶらあげのみそしる	牛乳▲ ぶたにく▲ みそ▲	牛乳▲ いわし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら かたくりに ごまあぶら	きやべつ ねぎ たまねぎ だいこん にんじん はくさい もやし	584	25.3
28	金		ごはん	ミックスみそまめ こまつなとなましいたけのひたし キムチじる▽	牛乳▲ だいず▲ こうやどうふ▲	牛乳▲ ひよこまめ ぶたにく みそ	ごはん かたくりに あぶら さとう キムチのもと▽	こまつな きやべつ にんじん だいこん しめじ はくさい たまねぎ	600	23.1

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

【今月の地場産食材】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。

(きやべつ・にんじん・ねぎ・だいこん・かぶも中旬頃から入る予定です)

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🐙

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
参考にしてください。



※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。