



10月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜	行事	主食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂
2	月		ごはん	• いかのかりんあげ • こまつなのオイスターソースいため • みそけんちんじる • きゅうにゅう ・てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう いか とりにく きぬごしどうふ みそ さくらえび ちりめんじゃこ	ごはん でんぷん あぶら しょうしんこ さとも ごま さとう	こまつな きゃべつ あかピーマン しめじ にんじん ごぼう ねぎ	675kcal 30.9g 22.4g
3	火		しょくぱん	• コーンエッグ● • フルーツあえ • あきのミネストローネ • きゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト	しょくぱん さつまいも じゃがいも オリーブゆ さとう	とうもろこし りんご みかん パイナップル もも パナナ たまねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	661kcal 25.0g 19.2g
4	水		げんりょうごはん	• ぶたにくとだいずのみそがらめ • しそあえ • こもくらーめん • きゅうにゅう ・ほしブルー	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず みそ ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら しょうしんこ さとう ちゅうかめん	しょうが きゃべつ きゅうり しそ メンマ にんじん たまねぎ ねぎ ほしブルー	724kcal 25.8g 21.9g
5	木		しょくぱん	• かわりミートローフ● • さつまいものパイに • きゃべつのもちもちスープ • きゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう おから だいず ぶたにく たまご ベーコン	しょくぱん パンこ さとう さつまいも しらたまだんご いちごジャム	たまねぎ パイナップル レーズン にんじん きゃべつ	677kcal 24.0g 20.0g
6	金	万葉こんだて	あかまいごはん	• ふくらぎのしょうがやき • おひだし • かたかごに • きゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう ふくらぎ とりにく あつあげ	あかまいごはん さとも こんにやく くり でんぷん さとう	しょうが きゃべつ ほうれんそう だいこん にんじん さやいんげん りんご	646kcal 27.1g 20.3g
10	火	目の愛護デー こんだて	コッパパン	• カーリックチキン • カラフルサラダ • パンプキンスープ • きゅうにゅう • フルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	コッパパン でんぷん しょうしんこ あぶら あおじそドレッシング じゃがいも こむぎこ バター ブルーベリーゼリー	フロッコリー あかピーマン とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ	673kcal 28.4g 21.4g
11	水		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 • きゅうにゅう ・アップルシャーベット	ぎゅうにゅう あかうお とりにく やきどうふ	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう こんにやく	しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ りんご	654kcal 26.9g 19.0g
12	木		しょくぱん	• チリコンカン(セルフサンド) • やさいサラダ • とうもろこしのスープ● • きゅうにゅう ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく たまご スライスチーズ	しょくぱん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし ちんげんさい	604kcal 27.3g 24.8g
13	金		ごはん	• さばのトウパンジャンやき • ちんげんさいのいためもの • あつあげとやさいのうまに • きゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば ベーコン あつあげ こんぶ	ごはん こまあぶら あぶら こんにやく さとう	しょうが にんにく たまねぎ ちんげんさい きゃべつ だいこん たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん	651kcal 28.0g 23.4g
16	月		ごはん	• えびシューマイ● • ハンサンスー • かんこくふうにくじゃが • きゅうにゅう ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう えびシューマイ ぶたにく	ごはん はるさめ さとう こまあぶら あぶら じゃがいも こんにやく こま	きゅうり とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ さやいんげん もも	645kcal 19.7g 14.7g
17	火		1/2コッパパン	• なっばコロッケ • かぶのゆずサラダ • ソフトめんのミートソースかけ • きゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	1/2コッパパン あぶら なっばコロッケ あぶら さとう ソフトめん でんぷん	かぶ きゅうり にんじん ゆず しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	689kcal 23.5g 22.5g
18	水		ごはん	• ハンバーグのきのこあんかけ • きゃべつのごんぶつけ • たまねぎとあぶらあげのみそしる • きゅうにゅう ・あじつきごさかな	ぎゅうにゅう ハンバーグ こんぶ あぶらあげ みそ あじつきごさかな	ごはん さとう でんぷん ぶ	まいたけ しめじ きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	619kcal 28.8g 18.0g
19	木	高岡食19并 こんだて	たかおかげんき ピンパンどん	• やきにく(ピンパンどん) • ナムル(ピンパンどん) • わかめスープ • きゅうにゅう ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう きゅうにく あかみそ わかめ	ごはん あぶら さとう こま こまあぶら とうにゅうプリン	しょうが にんにく たまねぎ なましいたけ たけのこ ほうれんそう だいこん にんじん はくさい ねぎ	626kcal 20.1g 19.9g
20	金	べんどうきゅうりやく お弁当給食	おにぎり	• どりのてりやき • ピーフンソテー • きゅうりのナムル ・えだまめ • プチトマト ・きゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	おにぎり ピーフン あぶら こまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり しょうが えだまめ プチトマト	684kcal 26.2g 17.2g
22	日	がけいしゅうはっぴょうかい 学習発表会	むぎごはん	• きのこのハヤシライス • たまごのベーコンまき● • ひじきサラダ • きゅうにゅう	ぎゅうにゅう きゅうにく たまごのベーコンまき ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう こま	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム フロッコリー とうもろこし きゃべつ	649kcal 23g 21.7g
24	火		あげパン	• あらびきウインナー • フロッコリーサラダ • たまごスープ● • きゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう ウインナー たまご きぬごしどうふ わかめ	2/3コッパパン あぶら さとう でんぷん	フロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	600kcal 25.5g 32.7g
25	水		ごはん	• あげだしどうふのごまだれ • かぶのいろとり • ぶたじる • きゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あげだしどうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう こま でんぷん さつまいも こんにやく ぶどうゼリー	かぶ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	632kcal 18.6g 17.0g
26	木		こめこいりパン	• しろみざかなのフライ • コーンポテト • ピーフンスープ • きゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ぶたにく	こめこいりパン あぶら じゃがいも ピーフン	とうもろこし ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ みかん	661kcal 27.0g 20.1g
27	金		ごはん	• さけのマヨネーズやき● • にんじんしりしり • もすくのみそしる • きゅうにゅう ・あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ ツナ もすく あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ あぶら あおりんごゼリー	にんじん こまつな とうもろこし だいこん にんじん	649kcal 29.2g 18.5g
30	月		ごはん	• げんげのからあげ • ほうれんそうのごまみそ • さとものおぼろに • きゅうにゅう ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう げんげ みそ とりにく	ごはん あぶら こま さとう さとも こんにやく でんぷん メロンゼリー	ほうれんそう きゃべつ しめじ しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	643kcal 20.5g 17.4g
31	火	ハロウィン こんだて	コッパパン	• ぶたにくのりんごソースに • ポイルやさしい • ハロウィンおぼけスープ • きゅうにゅう ・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コッパパン さとう でんぷん さつまいも ワントン かぼちゃプリン	しょうが りんご レモン フロッコリー にんじん はくさい きくらげ ねぎ	631kcal 27.8g 21.4g

※都合により献立の一部を変更することがあります。
 ※太字はその日の行事食や郷土食の該当するメニューや食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けましたので、参考にしてください。
 卵●●●