



11月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜日	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
1	水	1・2年生 校外学習	 ごはん	・いわしのみぞれに ・ぶたにくのやさしいため ・あぶらあげとはくさいのみそする ・ぎゅうにゅう ・かき	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ かき	614kcal 24.8g 18.2g
2	木	学校給食 たかおかの日	 くによしりんごパン	・たかおかこんぶコロケ ・みずなのサラダ ・グリーンラーメン ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	くによしりんごパン たかおかこんぶコロケ あぶら さとう ちゅうかめん	みずな きゅうり にんじん ほうれんそう きゃべつ メンマ とうもろこし ねぎ	645kcal 20.9g 21.6g
6	月		 ごはん	・さばのポイルやき ・ほうれんそうときりほしだいこんのひたし ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さばのポイルやき ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ さやいんげん	632kcal 24.0g 15.9g
7	火		 1/2コッパン	・とりにくのてりやき ・フルーツあえ ・ソフトめんのコーンクリームかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず だっしふんにゅう	1/2コッパン ソフトめん あぶら バター こむぎこ	しょうが りんご みかん パイナップル もも パナナ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム とうもろこし	717kcal 32.5g 19.8g
9	木		 しょくパン	・ぶたにくとだいずのケチャップがらめ ・ブロッコリーサラダ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しょくパン でんぷん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	648kcal 28.3g 22.3g
10	金	学校給食 とやまの日	 ごはん	・ふくらぎのゆずみぞかけ ・おすあい ・さといものどぼろに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ あぶらあげ ひじき ぶたにく	ごはん さとう さといも こんにやく でんぷん	ゆず だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	689kcal 26.5g 21.4g
13	月		 ごはん	・わかさぎのピリからあえ ・こまつなのおひたし ・おでん ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう わかさぎ あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう さといも こんにやく ぎんなん	こまつな きゃべつ だいこん にんじん りんご	623kcal 23.6g 15.6g
14	火		 コッパン	・コーンエッグ● ・はくさいとパインのサラダ ・ポークビーンズ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ヨーグルト	コッパン あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	とうもろこし はくさい きゅうり パイナップル にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	636kcal 29.4g 21.0g
15	水		 ごはん	・さけのみもじやき● ・ごもくめ ・だんごいりごまみそじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず こうやどうふ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ こんにやく さとう しらたまだんご ごま	にんじん だけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	660kcal 29.6g 19.5g
16	木		 くりごはん	・しおさば ・あおなのゆばあえ ・さつまじる ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう さば ゆば みそ	しょうゆごはん くり さつまいも こんにやく	ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん なましいたけ ねぎ みかん	696kcal 30.1g 19.5g
17	金	高岡食19井 こんだて	 くによしこの チキンせんべんとん	・ゆでブロッコリー ・ちゅうかふうたまごスープ● ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく きぬごしどうふ ぶたにく たまご	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ なましいたけ にんじん ブロッコリー はくさい きくらげ ねぎ しょうが	642kcal 26.7g 17.3g
20	月		 ごはん	・かにシューマイ● ・だいこんサラダ ・マーボーどうふ ・ぎゅうにゅう ・ほしブルーん	ぎゅうにゅう かにシューマイ わかめ ぶたにく あかみそ きぬごしどうふ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	だいこん にんじん しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ だけのこ ねぎ ほしブルーん	686kcal 24.5g 17.9g
21	火		 こめこいりパン	・えびのチリソースに ・こぶさいも ・はるさめスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	こめこいりパン でんぷん さとう じゃがいも はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい	627kcal 28.1g 18.4g
22	水	学校給食 たかおかの日	 ごはん	・ふくらぎのみんやき ・かぶのいろとり ・たかおかのしめ ・ぎゅうにゅう ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう ふくらぎ あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん さとう ごま こんにやく さといも メロンゼリー	しょうが かぶ かぶのは きゅうり だいこん だけのこ にんじん	696kcal 28.2g 20.7g
24	金	「呉西の日!!」 こんだて	 ハトムギいし ごぼろ	・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 ・ぎゅうにゅう ・6しのミックスゼリー	ぎゅうにゅう ゴーセイなメンチカツ かまぼこ	ハトムギいりしごぼろ あおじそドレッシング あぶら うどん 6しのミックスゼリー	えだまめ とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	718kcal 22.3g 18.8g
27	月		 むぎごはん	・チキンカレー ・オムレツ● ・あおなのごまあえ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ	611kcal 21.7g 17.5g
28	火		 しょくパン	・だいがくいも ・ちゅうかドレッシングのサラダ ・かきたまスープ● ・ぎゅうにゅう ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう たまご きぬごしどうふ スライスチーズ	しょくパン さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	きゃべつ きゅうり あかピーマン たまねぎ なましいたけ	637kcal 23.9g 26.4g
29	水		 ごはん	・さといもハンバーグ ・やさいとベーコンのソテー ・しろねぎのみそとうにゅうシチュー ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず とうにゅう みそ	ごはん さといもハンバーグ あぶら しょうしんこ	ちんげんさい きゃべつ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ りんご	642kcal 23.8g 18.5g
30	木		 ごはん	・しろみざかなのカレーしょうゆやき ・かぶのあますあえ ・しおこうじなべ ・ぎゅうにゅう ・なっとう	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく やきどうふ なっとう	ごはん さとう こんにやく	かぶ きゅうり にんじん しめじ はくさい ねぎ ゆず	579kcal 30.9g 14.2g

※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●●●