

# 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	金	学校給食 たかおかの日	ごはん	・ふくらぎのみりんやき ・ほうれんそうとしいたけのひたし ・たかおかのしめ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ あつあげ さつまあげ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ しいたけ だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	649kcal 27.7g 21.2g
5	火		しょくパン	・だいがくいも ・ちゅうかドレッシングサラダ ・たまごスープ● ・ぎゅうにゅう ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう たまご● とうふ わかめ 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	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	649kcal 24.3g 26.3g
7	木		コッペパン	・ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ・ごまごまサラダ ・カレーポトフ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす とりにく	コッペパン でんぷん しょうしんこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	668kcal 29.9g 25.6g
8	金		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	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく だいす とうにゅう みそ	ごはん さといも あぶら しょうしんこ	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	607kcal 24.4g 18.3g
11	月		ごはん	・わかさぎのびりからあえ ・こまつなのコーンあえ ・おでん ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかさぎ さつまあげ あつあげ	ごはん でんぷん しょうしんこ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん	641kcal 23.1g 15.5g
12	火		こめこいりパン	・すこもりたまご● ・はくさいとパインのサラダ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご● ベーコン とりにく しろいんげんまめ ヨーグルト	こめこいりパン あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	キャベツ はくさい きゅうり パイナップル たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト さやいんげん	657kcal 29.5g 21.1g
13	水	郷土食 こんだて	ごはん	・さけのごまマヨネーズやき● ・ごもくまめ ・みそだんごじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいす こうやとうふ みそ	ごはん マヨネーズ● ごま さとう しらたまだんご	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	667kcal 31.6g 19.2g
14	木		くりごはん	・とりにくのかおりあげ ・かぶのいろとり ・とうふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ごはん くり でんぷん しょうしんこ あぶら	しょうが かぶ きゅうり にんじん えのきだけ ねぎ みかん	623kcal 25.9g 16.5g
15	金		ごはん	・さばのとうばんじゃんやき ・あおななつとうあえ ・さつまじる ・ぎゅうにゅう ・りんご	ぎゅうにゅう さば なつとう あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら さつまいも	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ りんご	700kcal 28.3g 21.2g
18	月	高岡食19丼 こんだて	くによしきのこの チキンせんぼん どん	・ゆでブロッコリー ・にらたまじる● ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご●	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら さとう ぶ	たまねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー にら	582kcal 25.0g 16.1g
19	火		1/2コッペパン	・あらびきウインナー ・きゅうりとキャベツのおもみ ・ソフトめんのコンクリームかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン だいす だっしふんにゅう	コッペパン ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	717kcal 28.2g 29.4g
20	水		ごはん	・ふくらぎのゆずみそかけ ・おすわい ・じゃがいものそぼろに ・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 じゃがいも でんぷん	ゆず だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	699kcal 26.5g 21.4g
21	木	学校給食 たかおかの日	2/3コッペパン	・たかおかごんぶコロッケ ・かぶのゆずサラダ ・グリーンラーメン ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ごんぶ ぶたにく	コッペパン コロッケ さとう あぶら ほしちゅうかめん	かぶ きゅうり にんじん ゆず ほうれんそう キャベツ メンマ コーン ねぎ	546kcal 20.0g 20.4g
22	金		ごはん	・いわしのうめに ・ぶたにくのやさしいため ・はくさいのみそじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし 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 キャベツ たまねぎ もやし はくさい ねぎ	552kcal 23.3g 16.3g
25	月		ごはん	・かにシューマイ● ・ハンサンスー ・マーボーとうふ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにシューマイ● ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん とうふ	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ねぎ	630kcal 23.3g 16.9g
26	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 ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご● ベーコン だいす チーズ ぶたにく	しょくパン さとう はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン りんご みかん パイナップル もも パナナ はくさい ねぎ	576kcal 22.5g 18.9g
27	水		ごはん	・しいらのだれかけ ・きりほしだいこんのいためもの ・しおこうじなべ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しいら さつまあげ ぶたにく やきとうふ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	しょうが きりほしだいこん にんじん はくさい	563kcal 28.4g 13.6g
28	木		ごはん	・ぶたにくとしらたきのびりからいため ・さんしょくナムル ・いなかじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん	582kcal 23.7g 17.1g
29	金	「ゴーセイ (興酒) 夜白!!」 こんだて	はとむぎいり しぞごはん	・ゴーセイメンチカツ ・えだまめサラダ ・ひみつどんじる ・ぎゅうにゅう ・ろくしのミックスゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ かまぼこ	ごはん はとむぎ あぶら うどん ゼリー	しそ えだまめ コーン にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	670kcal 21.4g 17.8g

※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…●