

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	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー
			しゅしょく	おかず・ぎゅうにゅう など	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちようしをとのえるもとになる	たんぱく 脂 質
1	水		ごはん	・にくシューマイ ・きゅうりのナムル ・ピーンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ にくシューマイ ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま ピーン あぶら	きゅうり にんじん しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	547kcal 18.6g 14.5g
2	木		セルフサンド (しよく パン▲)	・キーマカレー▲ ・やさしいサラダ ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・スライスチーズ▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず とりにく	パン▲ あぶら さとう ワントン	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん もやし ほししいたけ	609kcal 31.7g 29.2g 24.4g
3	金	万葉 こんだて	あかまい ごはん	・とりにくのかおりやき ・ほうれんそうのごまひたし ・かたかごに ・ぎゅうにゅう▲ ・りんご	ぎゅうにゅう▲ とりにく あつあげ	あかまいごはん ごま さといも さとう でんぶん	しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん りんご	587kcal 27.6g 14.1g
6	月	お月見 こんだて	くりごはん	・さほのしおやき ・ひじきのいために ・だんごじる ・ぎゅうにゅう▲ ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう▲ さば ひじき とりにく だいず あぶらあげ	ごはん くり あぶら さとう しらたまだんご ゼリー	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ	700kcal 31.7g 23.2g
7	火		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 ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず みそ	パン▲ コロッケ▲ さとう あぶら ソフトめん ごまあぶら でんぶん	ブロッコリー にんじん コーン ねぎ しょうが ほししいたけ だけのこ たまねぎ	712kcal 26.5g 24.6g
8	水	め 愛護デー こんだて	ごはん	・しいらのマヨネーズやき● ・にんじんしりしり ・かぼちゃのみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ しいら まぐろ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ● あぶら ゼリー	にんじん こまつな コーン かぼちゃ たまねぎ ごぼう ねぎ	659kcal 28.4g 17.5g
9	木		あげパン▲	・ウインナー ・カラフルあえ ・たまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ きなく だっしぶんにゅう▲ ウインナー たまご● わかめ とうふ	パン▲ あぶら さとう ごま でんぶん	キャベツ ブロッコリー にんじん きピーマン たまねぎ もやし	602kcal 25.2g 33.1g
10	金		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 ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あかうお ぶたにく やきとうふ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも ふ さとう	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	634kcal 26.2g 18.0g
14	火		コッペパン▲	・コーンエッグ● ・キャベツとパインのサラダ ・あきのミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● とりにく だいず	パン▲ さとう あぶら さつまいも マカロニ オリーブゆ	コーン キャベツ きゅうり パイナップル たまねぎ にんじん しめじ トマト	573kcal 24.2g 18.4g
15	水	きょうどしよく 郷土食 こんだて	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 ・さといものそぼろに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ げんげ みそ とりにく	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう さといも でんぶん	ほうれんそう キャベツ えのきだけ しょうが たまねぎ にんじん	588kcal 20.8g 16.6g
16	木		ごはん (すくなめ)	・はるまき ・そくせきづけ ・ごもくラーメン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ はるまき こんぶ ぶたにく	ごはん あぶら ほしちゅうかめん	にんじん キャベツ きゅうり メンマ たまねぎ もやし ねぎ	570kcal 17.3g 17.4g
17	金	なかしんしよくいく どん 高岡食19井 こんだて	たかおかげんき ビビンパどん (ごはん)	・かきたまじる● ・ヨーグルト▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく みそ たまご● ヨーグルト▲	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	632kcal 25.9g 19.0g
19	日		ごはん	・とりにくとさつまいものあげからめ ・ブロッコリーのドレッシングあえ ・こきムチスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく みそ	ごはん でんぶん しょうしんこ さつまいも あぶら さとう ごま	しょうが ブロッコリー きゅうり コーン にんにく だいこん ごぼう えのきだけ ねぎ	615kcal 23.2g 15.8g
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▲◎ ・キャベツのもちもちスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とうふ だいず ぶたにく たまご● ヨーグルト▲ ベーコン	パン▲ パンこ さとう しらたまだんご	たまねぎ りんご もも パイナップル パナナ◎ キャベツ にんじん しめじ	633kcal 24.4g 20.4g
22	水		ごはん	・いわしのしょうがに ・かぶのゆずあえ ・じゃがいものみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ いわし わかめ みそ	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	しょうが かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ えのきだけ ねぎ	609kcal 19.4g 14.2g
23	木		こめこいり パン▲	・ぶたにくのジャンロー ・ポイルやさしい ・とうもろこしのたまごスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく たまご●	こめこいりパン▲ さとう さつまいも でんぶん	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン チンゲンサイ	591kcal 28.4g 18.0g
24	金		ごはん	・いかのかりんあげ◆ ・あおなともやしのひたし ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら ごま さといも	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ	621kcal 27.8g 19.3g
27	月		ごはん	・えびシューマイ◆● ・パンサンサー ・かんこくふうにくじゃが ・ぎゅうにゅう▲	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 ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	きゅうり もやし コーン にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ	609kcal 19.6g 14.5g
28	火		コッペパン▲	・とりにくのからあげ ・ジャーマンポテト ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チーズ▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン わかめ とうふ チーズ▲	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ パセリ にんじん ねぎ	637kcal 28.6g 28.1g
29	水		ごはん	・ぶたにくとしパーのみそがらめ ・きりほしだいこんのいために ・とうふなべ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー みそ あぶらあげ とりにく やきとうふ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな ねぎ	675kcal 30.2g 20.7g
30	木		ごはん	・とうふハンバーグきのこソースかけ ・あおなとキャベツのコーンあえ ・とうにゅうじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とうふハンバーグ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ごはん さとう でんぶん	しいたけ えのきだけ しめじ こまつな キャベツ コーン だいこん ごぼう にんじん ねぎ	605kcal 27.3g 17.6g
31	金	ハロウィン こんだて	ハヤシライス (むぎごはん)	・オムレツ● ・ひじきサラダ ・かぼちゃプリン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく オムレツ● ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま プリン	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ	699kcal 23.2g 21.9g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、パナナ……◎