

10月予定献立表

高岡市立国吉中学校

日	曜	主 食	副 食	エネルギー (kcal)
1	火	1/2コッペパン	コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のチリビーンズかけ	962
2	水	ごはん	鶏肉のから揚げ 三色ナムル 団子汁 米粉のガトーショコラ	785
3	木	米粉パン	さつまいもと豚肉の揚げがらめ アーモンドあえ ワンタンスープ	834
4	金	赤米ごはん	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草のくるみあえ かたかご煮 国吉りんご	867
7	月	キーマカレー (麦ごはん)	オムレツ 海藻サラダ チーズ	856
8	火	食パン	さばのから揚げ キャベツとコーンのソテー わかめのスープ いちごジャム	802
9	水	ごはん	若鶏肉のみそかけ きのこのカシューナッツ炒め 豆腐と卵のスープ 昆布の佃煮	816
10	木	食パン	鮭のカレー揚げ カラフルあえ パンプキンスープ ブルーベリーゼリー	853
11	金	きのこご飯	なっばコロッケ キャベツともやしのひたし むらくも汁 ピーチシャーベット	788
14	月	体育の日		
15	火	2/3コッペパン	ししゃものフリッター ごぼうサラダ 五目ラーメン 果実ヨーグルト	845
16	水	ごはん	さんまの塩焼き かぶの甘酢和え すき焼き煮	864
17	木	ごはん	こめっこフライギョーザ バンサンスー 八宝菜 みかん	802
18	金	高岡元気ビビンバ丼	ナムル みそかきたま汁 国吉りんごゼリー	782
19	土	おにぎり	卵のベーコン巻き ビーフンソテー ブロッコリーのごまあえ とうもろこし プチトマト お茶	787
20	日	学習発表会		
21	月	繰替休業日		
22	火	即位礼正殿の儀		
23	水	繰替休業日		
24	木	食パン	鶏肉のマーマレードソースかけ 切り干し大根のナポリタン ポテトスープ	820
25	金	ごはん	げんげのから揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ 里芋のそぼろ煮 納豆	829
28	月	ごはん	鯖のホイル焼き 青菜のごまあえ 厚揚げと野菜のうま煮 巨峰	790
29	火	きなこ揚げパン	えびシューマイ キャベツと胡瓜のサラダ 秋のミネストローネ メロンゼリー	816
30	水	ごはん	赤魚のたれづけ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 国吉りんご	805
31	木	ごはん	ハンバーグのきのごソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ ポトフ かぼちゃプリン	802

※エネルギー (kcal) は、820kcalを基準としています。

※ 原則として牛乳が毎日つきます。

※ 都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。



❀ お知らせ ❀

- 2日 リクエスト献立
- 4日 万葉献立
- 10日 目の愛護デー献立
- 18日 たかおか給食プロジェクト「ありがとう給食の日」
- 19日 お弁当給食
- 25日 郷土食献立「里芋のそぼろ煮」
- 31日 ハロウィン献立