

10月予定献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしよく 副食	おも しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しじ質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの みどり	
2	月		キーマカレー	オムレツ	オムレツ	牛乳 豚ひき肉	小麦ごはん サラダ油	にんにく 玉ねぎ 人参	596 kcal 20.8 g 17.8 g
3	火		ごはん	わかさぎの南蛮漬け	お月見 献立	牛乳 わかさぎ 油揚げ	ごはん でんぷん 油	とうがらし もやし ほうれん草	652 kcal 21.9 g 19.4 g
4	水		コッペパン	高岡昆布コロッケ		牛乳 ベーコン	コッペパン コロッケ サラダ油	ごぼう 人参 胡瓜 きゃべつ	679 kcal 20.1 g 27.9 g
5	木		赤米ごはん	鮭のくるみ味噌かけ	万葉 献立	牛乳 鮭 味噌	ごはん 香米 くるみ	小松菜 きゃべつ 大根	583 kcal 27.4 g 13.9 g
6	金		アーモンド揚げパン	ウインナー	目の愛護デー 献立	牛乳 きな粉 脱脂粉乳	2/3コッペパン 油 アーモンド	ブロッコリー 胡瓜 赤ピーマン	594 kcal 20.1 g 30.5 g
9	月					たい いく の ひ 体 育 の 日			
10	火		ごはん	げんげの唐揚げ	郷土食 献立	牛乳 げんげ ひじき	ごはん サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	663 kcal 23.8 g 20.1 g
11	水		1/2コッペパン	カップエッグ		牛乳 卵 ヨーグルト	1/2コッペパン サラダ油	コーン りんご パイン	696 kcal 26.6 g 17.4 g
12	木		ごはん	こめこフライ餃子		牛乳 餃子 豚肉	ごはん サラダ油 春雨	胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ	654 kcal 19.6 g 16.3 g
13	金		2/3コッペパン	大学芋		牛乳 豚肉 えび	2/3コッペパン サラダ油 砂糖	水菜 胡瓜 玉ねぎ	611 kcal 18.5 g 23.0 g
16	月		ごはん	がんとめ煮		牛乳 がんとめ 味噌	ごはん 砂糖 黒ごま	ほうれん草 きゃべつ	651 kcal 25.4 g 20.2 g
17	火		ごはん	変わりミートローフ		牛乳 絞豆腐 大豆	ごはん パン粉 砂糖	玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	547 kcal 19.4 g 13.5 g
18	水	★6年生 こころの 劇場鑑賞	米粉入りパン	ココア豆		牛乳 大豆 脱脂粉乳	米粉入りパン でんぷん ココア	きゃべつ 胡瓜 人参	722 kcal 24.1 g 26.0 g
19	木		高岡元氣ピビンパ丼	豆腐と卵のスープ	高岡 食19丼	牛乳 豚肉 絹豆腐	ごはん サラダ油 砂糖	しょうが 人参 生椎茸	576 kcal 21.8 g 17.5 g
20	金		おにぎり	えびシューマイ	弁当給食	牛乳 えびシューマイ	おにぎり ビーフン	きゃべつ 玉ねぎ 人参	697 kcal 24.3 g 18.7 g
23	月					くろ かわ ぎゅう ぎょう 緑 替 休 業 日			
24	火		きのこご飯	さんまの塩焼き		牛乳 油揚げ さんま	醤油ごはん 砂糖 菜	人参 本しめじ しいたけ	705 kcal 25.5 g 23.7 g
25	水	★5年生 連合 音楽会	食パン	ハンバーグのきのこソースかけ		牛乳 ハンバーグ	食パン 砂糖 でんぷん	大根 本しめじ えのきたけ	627 kcal 25.6 g 22.1 g
26	木		ごはん	鮭のケチャップがらめ		牛乳 鮭 味噌	ごはん でんぷん サラダ油	たまご パセリ ほうれん草	598 kcal 25.7 g 16.7 g
27	金	★4年生 校外学習	コッペパン	豚肉のりんごソース煮	ハロウィン 献立	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 砂糖 でんぷん	しょうが りんご レモン	666 kcal 27.4 g 24.7 g
30	月		ごはん	ふくらぎのみりん焼き		牛乳 ふくらぎ 油揚げ	ごはん 砂糖 そうめん	しょうが かぶ かぶの葉 胡瓜	639 kcal 25.4 g 20.7 g
31	火	★3年生 校外学習	ごはん	さばのカレー揚げ		牛乳 さば 豚肉	ごはん サラダ油 砂糖	しいたけ 小松菜 人参	649 kcal 28.9 g 26.1 g

★18日(水) 6年生 こころの劇場鑑賞の為、給食なし
★25日(水) 5年生 連合音楽会の為、給食なし
★27日(金) 4年生 校外学習の為、給食なし
★31日(火) 3年生 校外学習の為、給食なし

◎献立は都合により変更することがあります。