

11月予定献立表

高岡市立牧野小学校

| 日 | 曜日 | 行事 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 主な食品 | | | エネルギー たんぱく質 し質 |
|----|----|-----------------|----------------|----|--|--|---|---|------------------------------|
| | | | | | | 血や肉のもとになるもの あか | 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 | |
| 1 | 水 | 地場産品 献立 | 国吉りんごパン | 牛乳 | なっぽコロッケ はくさい 白菜のアーモンドあえ グリーンラーメン | 牛乳 豚肉 | 国吉りんごパン コロッケ アーモンド 中華種 サラダ油 | はくさい ほうれん草 メンマ コーン もやし ねぎ | 647 kcal 20.8 g 21.8 g |
| 2 | 木 | 学校給食 とやまの日 | ごはん | 牛乳 | たかおかりゅうこのや 高岡流お好み焼き「ととまる」 ごまごまサラダ 高岡野菜のあったか汁 | 牛乳 わかどり肉 若鶏肉 木綿豆腐 ととまる | ごはん サラダ油 黒ごま 白ごま 砂糖 里芋 | あお 青のり きゃべつ 胡瓜 人参 コーン ごぼう 生椎茸 ねぎ りんご | 602 kcal 22.8 g 16.1 g |
| 3 | 金 | 文化の日 | | | | | | | |
| 6 | 月 | いい 歯の日 献立 | ごはん | 牛乳 | さけ 鮭のフレーク焼き こまつな 小松菜と切干大根の浸し ごまめ 五目豆 | 牛乳 鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 | ごはん マヨネーズ コーンフレーク 白ごま こんにやく 砂糖 | こまつな 小松菜 きゃべつ 切干大根 人参 竹 igo 干し椎茸 | 623 kcal 28.8 g 19.3 g |
| 7 | 火 | | ごはん | 牛乳 | シューマイ もやしのナムル 酢豚 | 牛乳 シューマイ 豚角肉 うずら卵 | ごはん ごま油 白ごま じゃがいも 砂糖 でんぷん サラダ油 | もやし 人参 胡瓜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン | 695 kcal 23.5 g 19.7 g |
| 8 | 水 | 研究会のため児童休業日 | | | | | | | |
| 9 | 木 | | ごはん | 牛乳 | いかのアーモンドがらめ きゃべつのソテー もずくのおつゆ 冷凍パイ | 牛乳 いか 大豆 ベーコン もずく 油揚げ 味噌 煮干し | ごはん でんぷん 油 アーモンド 砂糖 | きゃべつ コーン エリンギ 大根 人参 ねぎ パイ | 677 kcal 26.4 g 23.2 g |
| 10 | 金 | | 食パン | 牛乳 | 豚肉と大豆のケチャップあえ 三色ひたし はるきめ 春雨スープ | 牛乳 豚角肉 大豆 ベーコン | 食パン でんぷん 油 砂糖 カシューナッツ | しょうが 生姜 もやし ほうれん草 人参 竹 igo 白菜 | 638 kcal 26.0 g 25.7 g |
| 13 | 月 | | ごはん | 牛乳 | さけ 鮭のみみじ焼き こまつな 小松菜のおひたし 豚汁 | 牛乳 鮭 豚肉 味噌 | しょうゆ 醤油ごはん 栗 マヨネーズ さつまいも こんにやく 黒ごま | 人参 小松菜 きゃべつ 大根 生椎茸 ねぎ | 616 kcal 26.1 g 19.4 g |
| 14 | 火 | | ごはん | 牛乳 | わかどり肉の香味焼き ほうれん草とえのきのごまみそ 団子汁 | 牛乳 わかどり肉 油揚げ 味噌 うるめ削り | ごはん ごま油 黒ごま 砂糖 白玉団子 こんにやく | ねぎ 生姜 ほうれん草 きゃべつ えのきたけ 人参 ごぼう ねぎ | 614 kcal 25.2 g 15.4 g |
| 15 | 水 | | 食パン | 牛乳 | ブロccoliとベーコンのキッシュ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ 白手巾 | 牛乳 ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト 若鶏肉 | 食パン サラダ油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 | ブロccoli 玉ねぎ りんご パイン もも レーズン バナナ 人参 本しめじ セロリー トマト いんげん | 649 kcal 24.4 g 20.5 g |
| 16 | 木 | | ごはん | 牛乳 | わか 若さぎの南蛮漬け 納豆あえ おでん とろろ昆布 | 牛乳 わかさぎ 納豆 厚揚げ 魚団 結び昆布 うるめ削り とろろ昆布 | ごはん でんぷん 油 砂糖 こんにやく 里芋 | 人参 きゃべつ もやし 大根 とうがらし | 618 kcal 25.6 g 17.5 g |
| 17 | 金 | 高岡 食19丼 | 高岡野菜の かきあげ丼 | 牛乳 | かぶの柚子あえ たいりょうなべ 大漁鍋 ぶどうゼリー | 牛乳 干しさくらえび 大豆 卵 うるめ削り 鮭 たら 絹豆腐 味噌 | ごはん さつまいも 小麦粉 こめこ 油 砂糖 でんぷん ゼリー | 人参 玉ねぎ なら かぶ きゅうり 胡瓜 ゆず 白菜 ねぎ | 687 kcal 25.6 g 16.8 g |
| 20 | 月 | | ごはん | 牛乳 | オムレツ ポイル野菜 カレー | 牛乳 豚肉 チーズ オムレツ | ごはん じゃがいも カレー 砂糖 サラダ油 | たま 玉ねぎ 人参 ブロccoli きゅうり 胡瓜 | 613 kcal 20.8 g 18.2 g |
| 21 | 火 | 郷土食 献立 | ごはん | 牛乳 | ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 手まり麩の清汁 みかん | 牛乳 ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき 絹豆腐 はな こんぶ 花かつお 昆布 | ごはん でんぷん 油 砂糖 麩 ゆず 大根 人参 えのきたけ なめこ みかん | 653 kcal 22.8 g 22.4 g | |
| 22 | 水 | | 1/2コッペパン | 牛乳 | 里芋ハンバーグ 青菜のアーモンドあえ ソフト麺のコーンクリームかけ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳 | 1/2コッペパン ソフト麺 アーモンド サラダ油 マーガリン 小麦粉 | ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ | 651 kcal 25.3 g 20.6 g |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日 | | | | | | | |
| 24 | 金 | | 米粉入りパン | 牛乳 | とりにく 鶏肉のマーメレードソースかけ きゃべつとコーンのサラダ ワンタンスープ マロンプリン | 牛乳 わかどり肉 若鶏肉 脱脂粉乳 豚肉 | こめこ 米粉入りパン でんぷん 栗 砂糖 マーメレード 油 あお青じそドレッシング ワンタン | きゃべつ 人参 コーン 白菜 もやし ねぎ | 647 kcal 26.9 g 18.4 g |
| 27 | 月 | | ごはん | 牛乳 | いわし 鱈の梅煮 変わり漬け すき焼き煮 果実ヨーグルト | 牛乳 いわし 豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト | ごはん こんにやく 麩 じゃがいも 砂糖 | うめ 梅 胡瓜 人参 せんざい 干切りたくあん 生姜 白菜 ねぎ | 601 kcal 22.6 g 14.9 g |
| 28 | 火 | | 減量ごはん | 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ かぶの色とり かやくうどん かき | 牛乳 ちくわ たまご 油揚げ かまぼこ うるめ削り 青のり | ごはん 小麦粉 油 うどん | かぶ かぶの葉 きゅうり 胡瓜 人参 干し椎茸 | 628 kcal 22.7 g 17.5 g |
| 29 | 水 | | 食パン | 牛乳 | 豚肉のジャンロー 海藻サラダ 中華風豆腐汁 ジャム | 牛乳 豚肉 わかめ 絹豆腐 たまご 卵 | 食パン 砂糖 サラダ油 白ごま でんぷん ジャム | しょうが 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 白菜 ねぎ | 581 kcal 26.6 g 19.9 g |
| 30 | 木 | | ごはん | 牛乳 | 鯖の塩焼き ゆかりあえ お煮しめ | 牛乳 鯖 厚揚げ 結び昆布 うるめ削り | ごはん 里芋 こんにやく 砂糖 | はくさい 白菜 胡瓜 人参 竹 igo いんげん | 639 kcal 26.9 g 18.1 g |

◎献立は都合により変更することがあります。

参考：栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~1)