

# 11月予定献立表

高岡市立定塚小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしょく 副食	おも しょうひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	あつ 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	
1	木		ごはん		鯛の梅煮 豚キムチ炒め 豆乳汁 柿	鯛の梅煮 豚肉 油揚げ 豆乳 味噌 牛乳	ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ にら 水菜 人参 大根 ごぼう ねぎ 柿	586 kcal 21.8 g 17.1 g
2	金	6年生なし	食パン		変わりミートローフ コールスローサラダ 担々春雨スープ	絞豆腐 豚肉 大豆 卵 鶏肉 味噌 牛乳	食パン パン粉 砂糖 コールスロードレッシング 春雨 ごま油 練りごま	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 もやし たけのこ	622 kcal 26.6 g 24.0 g
5	月	学校給食 高岡の日 献立	国吉りんごパン		なっばコロッケ カラフル和え グリーンラーメン	なっばコロッケ 豚肉 牛乳	国吉りんごパン 油 中華麺	きゃべつ 赤ピーマン コーン ピーマン 冷凍ブロッコリー ほうれん草 メンマ もやし ねぎ	641 kcal 21.4 g 20.8 g
7	水	学校給食 高岡の日 献立	ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの柚子あえ 高岡の煮しめ 果実ヨーグルト	ととまる 厚揚げ さつま揚げ 結び昆布 果実ヨーグルト 牛乳	ごはん 油 砂糖 こんにゃく 里芋	かぶ 胡瓜 人参 柚子 大根 たけのこ 干し椎茸	619 kcal 24.4 g 15.0 g
8	木	学校給食 富山の日 献立	ごはん		ふくらぎの甘味噌かけ お酢合い 高岡野菜のあったか汁 国吉りんご	ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき 牛乳	ごはん 砂糖 里芋	大根 人参 白菜 ねぎ 国吉りんご	614 kcal 22.5 g 18.0 g
9	金		きなこ揚げパン		ウインナー ポイル野菜 白ねぎのクリームシチュー ミックスナッツ	きな粉 脱脂粉乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム 牛乳	2/3コッパン 油 砂糖 さつまいも 上新粉 ミックスナッツ	冷凍ブロッコリー 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ	663 kcal 24.4 g 33.4 g
12	月		ごはん		鶏肉の黄金焼き ビーフソテー ごまみそ汁 国吉りんご	鶏肉 卵 チーズ ベーコン 焼き豆腐 味噌 牛乳	ごはん 小麦粉 ビーフン 里芋 油 練りごま	エリンギ きゃべつ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 国吉りんご	660 kcal 28.7 g 18.4 g
13	火	地場産品 献立	ごはん		わかさぎの南蛮漬け 納豆あえ おでん	わかさぎ 引き割り納豆 厚揚げ 魚団 結び昆布 牛乳	ごはん でんぶん 油 砂糖 里芋 こんにゃく	人参 たくあん もやし ほうれん草 大根	608 kcal 24.8 g 17.0 g
14	水		減量ごはん		高岡野菜のかき揚げ かぶの色とり かやくうどん とろろ昆布	桜えび 大豆 卵 油揚げ かまぼこ とろろ昆布 牛乳	ごはん さつまいも 小麦粉 油 うどん	コーン 玉ねぎ にら かぶ 胡瓜 人参 ねぎ 干し椎茸	650 kcal 22.4 g 17.2 g
15	木		栗ごはん		焼き鯖 小松菜のお浸し さつま汁 ぶどうゼリー	鯖 豚肉 味噌 牛乳	栗ごはん ごま さつまいも こんにゃく ぶどうゼリー	小松菜 きゃべつ 人参 大根 生椎茸 ねぎ	675 kcal 27.7 g 20.0 g
16	金		食パン		コーンエッグ フルーツヨーグルトあえ ポークビーンズ	卵 ヨーグルト 豚肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも 油 砂糖	コーン りんご缶 パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん	624 kcal 24.9 g 19.1 g
19	月		米粉入りパン		豚肉とレバーのケチャップがらめ ほうれん草ときゃべつのお浸し 白菜スープ	豚肉 大豆 牛乳	米粉入りパン でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖	しょうが ほうれん草 きゃべつ 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸 ねぎ	595 kcal 24.2 g 22.7 g
20	火	高岡 食19并 献立	むぎ 麦ごはん		オムレツ ブロッコリーとひじきのごま酢あえ 国吉きのこのハヤシ井 みかん	牛肉 オムレツ ひじき 牛乳	むぎごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 ごま	にんにく ひらたけ 生椎茸 マッシュルーム 人参 きゃべつ 冷凍ブロッコリー 玉ねぎ みかん	619 kcal 20.0 g 17.7 g
21	水	呉西な日 献立	ハトムギ入りごはん		さといもハンバーグ 枝豆サラダ 大門そうめん汁 りんごゼリー	さといもハンバーグ かまぼこ 牛乳	ハトムギ入りごはん 砂糖 マヨネーズ そうめん 国吉りんごゼリー	枝豆 コーン 人参 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	645 kcal 19.5 g 16.3 g
22	木		ごはん		豚肉のジャンロー 海藻サラダ じゃがいもときのこの味噌汁	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが たま 玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 人参 えのき ねぎ	627 kcal 26.6 g 19.6 g
26	月		ごはん		ミックスみそ豆 三色ナムル 韓国風肉じゃが	大豆 高野豆腐 ひよこ豆 豚肉 牛乳	ごはん でんぶん 油 砂糖 カシューナッツ ごま油 じゃがいも しらたき ごま	人参 もやし 胡瓜 生姜 にんにく たま 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ ねぎ	636 kcal 19.9 g 18.2 g
27	火		ごはん		いかのアーモンドがらめ ほうれん草と椎茸のお浸し もずくのおつゆ ピーチシャーベット	いか もずく 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん でんぶん 油 砂糖 アーモンド	ほうれん草 きゃべつ 生椎茸 大根 人参 ねぎ ピーチシャーベット	650 kcal 26.0 g 20.5 g
28	水		ごはん		えびシューマイ 大根サラダ マーボ豆腐 みかん	えびシューマイ わかめ 豚肉 赤味噌 木綿豆腐 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 ごま 油 でんぶん	大根 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん	657 kcal 24.6 g 19.5 g
29	木	郷土食 献立	ごはん		千草焼き 五目豆 すりみ汁	卵 ベーコン ひじき チーズ 鶏肉 大豆 すりみ 味噌 高野豆腐 絹ごし豆腐 牛乳	ごはん 砂糖 こんにゃく	たま 玉ねぎ いんげん 人参 たけのこ 白菜 ねぎ	601 kcal 26.2 g 18.5 g
30	金		1/2コッパン		鮭のマヨネーズ焼き 白菜とパインのサラダ ソフト麺のコーンクリームかけ	鮭 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	1/2コッパン マヨネーズ 油 砂糖 ソフト麺 マーガリン 小麦粉	白菜 パイン缶 たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ	704 kcal 29.2 g 24.3 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16~19g)