



10がっ よていこんだてひょう



高岡市立博勞小学校

今月の栄養価 (1食当たり)
エネルギー: 651kcal
たんぱく質: 24.8g 脂質: 21.0g

ひ	よう	ぎょうじしよく	しゅじよく	ふくしよく	あか からだをつくる	き ねつやちからのもどになる	みどり からだのちようしきとどえる	
1	か	万葉 献立	あかまい ごはん	ふくらぎのしょうがやき ☆ おひたし かたかごに りんご	ぎゅうにゅう ◆ ふくらぎ ☆ とりにく あつあげ	あかまいごはん じゃがいも こんにやく さとう てんぷん	しょうが だいこん キャベツ ほうれんそう にんじん いんげん りんご	
2	すい		ごはん	とりにくとさつまいものあげがらめ ブロッコリーのアえもの ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ◆ とりにく ぶたにく みそ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら てんぷん	ブロッコリー にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ	
3	もく		ごはん	しろみぎかなのフライ ☆ ジャーマンポテト わかめのみそしる ◎	ぎゅうにゅう ◆ ベーコン しろみぎかなのフライ ☆ わかめ ◎ みそ あぶらあげ	しよパン ◆ あぶら じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	
4	きん		1/2 コッペ パン ◆	なっぼコロッケ ◆ はくさいとパインのサラダ ソフトめんのミートソース	ぎゅうにゅう ◆ ぶたにく	コッペパン ◆ ソフトめん なっぼコロッケ ◆ あぶら さとう てんぷん	しょうが はくさい きゅうり パイン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	
6	にち	お弁当 献立	おにぎり (のり・昆布)	にくシューマイ ビーフソテー やきポテト きゅうりのナムル プチトマト	ぎゅうにゅう ◆ ぶたにく のり ◎ にくシューマイ こんぶ ◎	おにぎり あぶら ビーフン ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが きゅうり プチトマト	
7	げつ	繰り替え休業日						
8	か	地場産品 献立	ごはん	いかのかりんあげ ◇ さんしょくひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ◆ どうふ いか ◇ とりにく みそ	ごはん てんぷん ごま じゃがいも あぶら	ごまつな ごぼう ねぎ にんじん もやし	
9	すい		ごはん	さばのトウバンジャンやき ☆ ちんげんさいのいためもの あつけとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ◆ さば ☆ ベーコン あつあげ	ごはん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	しょうが にんにく ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ だいこん たけのこ にんじん いんげん たまねぎ	
10	もく		ごはん	あかうおのたつたあげ ☆ きりぼしだいこんのいために はくさいなべ	ぎゅうにゅう ◆ あかうお ☆ あぶらあげ とりにく どうふ	ごはん てんぷん あぶら さとう こんにやく	しょうが ごまつな きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ	
11	きん		あげ パン ◆	あらびきウインナー かぶのゆずサラダ たまごスープ ※	ぎゅうにゅう ◆ どうふ あらびきウインナー きなこ たまご ※ だしふんにゅう ◆	コッペパン ◆ あぶら さとう てんぷん	かぶ ゆず きゅうり たまねぎ にんじん	
14	げつ	スポーツの日						
15	か		ごはん	がんものふくめに くきわかめのきんぴら ◎ とんじる きよほう	ぎゅうにゅう ◆ ぶたにく がんもどき みそ ベーコン くきわかめ ◎	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも こんにやく	だいこん はくさい ごぼう にんじん いんげん ねぎ きよほう	
16	すい		げんりょう ごはん	ひよこまめのあげがらめ しそあえ ごもくらーめん	ぎゅうにゅう ◆ ひよこまめ ぶたにく こうやどうふ	ごはん てんぷん ごま あぶら さとう ちゅうかめん	キャベツ きゅうり ねぎ もやし にんじん メンマ たまねぎ	
17	もく	高岡食19并 献立	ごはん	たかおかけんきビビンパどん どうもろしのスープ ※	ぎゅうにゅう ◆ ぎゅうにく あかみそ たまご ※	ごはん ごま あぶら てんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ ほうれんそう にんじん コーン ちんげんさい しいたけ	
18	きん	目の愛護 デー献立	コッペ パン ◆	ガーリックチキン カラフルサラダ ◇ パンプキンスープ ◆ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ◆ だしふんにゅう ◆ とりにく	コッペパン ◆ てんぷん あぶら じゃがいも マーガリン ◆ こむぎこ ブルーベリーゼリー	ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ たまねぎ コーン	
21	げつ		こめこ いり パン	コーンエッグ ※ フルーツあえ ■ やさしいスープ ヨーグルト ◆	ぎゅうにゅう ◆ ぶたにく たまご ※ ヨーグルト ◆	こめこいりパン ◆ さとう あぶら	たまねぎ ほししいたけ パナナ ■ パイン りんご もも みかん にんじん キャベツ ねぎ コーン	
22	か		ごはん	さばのしおやき ☆ にんじんしりしり ☆ もずくのみそしる ○	ぎゅうにゅう ◆ さば ☆ まкру ☆ あぶらあげ もずく ○ みそ	ごはん あぶら	にんじん コーン だいこん ごまつな	
23	すい		ごはん	えびシューマイ ●▼※ ☆ パンサンスー かんこくふうにくじゃが ほしブルー	ぎゅうにゅう ◆ えびシューマイ ●▼※ ☆ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも はるさめ こんにやく ごま ごまあぶら あぶら	きゅうり コーン にんにく たまねぎ いんげん にんじん ほしブルー	
24	もく		ごはん	ししゃものフライ ☆ はりはりあえ すきやきに	ぎゅうにゅう ◆ ししゃもフライ ☆ ぶたにく どうふ	ごはん あぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも ふ	きゃべつ ごまつな にんじん はくさい ねぎ きりぼしだいこん	
25	きん		しよ パン ◆	セルフサンド やさしいサラダ スライスチーズ ◆ あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう ◆ しろてぼう ぶたにく ベーコン スライスチーズ ◆	しよパン ◆ あぶら さとう オリーブオイル さつまいも	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト いんげん	
28	げつ		コッペ パン ◆	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさしい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ◆ ぶたにく ベーコン	コッペパン ◆ てんぷん じゃがいも ワンタン	しょうが ねぎ たまねぎ レモン ブロッコリー にんじん はくさい りんご ほししいたけ	
29	か		ごはん	かわりミートローフ ブロッコリーサラダ キャベツのもちもちじる	ぎゅうにゅう ◆ どうふ とりにく だいが ぶたにく あぶらあげ	ごはん パンこ さとう しらたまだんご	ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	
30	すい	郷土食 献立	ごはん	げんげのからあげ ☆ ほうれんそうのごまみそ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう ◆ げんげ ☆ みそ とりにく	ごはん あぶら ごま さとう てんぷん じゃがいも こんにやく	ほうれんそう きゃべつ えのきだけ いんげん しょうが たまねぎ にんじん	
31	もく	ハロウィン 献立	おぎ ごはん	オムレツ ※ ひじきのサラダ ◎ きのこハヤシライス かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ◆ オムレツ ※ ひじき ◎	むぎごはん ごま さとう あぶら じゃがいも かぼちゃプリン	にんにく たまねぎ ほんしめじ エリンギ コーン ブロッコリー にんじん キャベツ	

★お知らせ★

・毎日牛乳(200ml)が付きまます。・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

・28日(月) 1,2年生校外学習

※下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。



・・・給食はありません

◆乳、※たまご、☆魚類、●えび、◇いか、たご、▼かに、○もずく、△メロン、すいか、■パナナ、◎海藻類、★マヨネーズ