

10月 よていこんだてひょう

高岡市立成美小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
 今月の給食目標：すききらいしないで食べよう

ひ日	しよくひん 主食 ぎゅうにゆう 牛乳	ふくしよく 副食 (おかず)	あか しよくひん 赤の食品 (体をつくるもとになる)	き しよくひん 黄の食品 (エネルギーのもとになる)	みどり しよくひん 緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (火)	ごはん ぎゅうにゆう▲	にくシューマイ きゅうりともやしのナムル ビーフンスープ	ぎゅうにゆう▲ にくシューマイ とりにく	ごはん ごま油 ビーフン 油	きゅうり もやし しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ きゃべつ ねぎ	583kcal 19.6g 13.8g
2日 (水)	ごはん ぎゅうにゆう▲	とりにくとさつまいものあげがらめ ブロッコリーのあえもの ごまキムチじる	ぎゅうにゆう▲ とりにく ぶたにく みそ	ごはん さつまいも でんぷん こめこ 油 さとう ごま油 ごま	しょうが ブロッコリー にんじん にんにく はくさい ねぎ	656kcal 22.8g 16.2g
3日 (木)	まんようこんだて 万葉献立 あかまいごはん ぎゅうにゆう▲	ふくらぎのしょうがやき おひたし かたかごに りんご	ぎゅうにゆう▲ 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 でんぷん	しょうが きゃべつ ほうれんそう だいこん にんじん いんげん りんご	648kcal 27.1g 20.3g
4日 (金)	あげパン▲ ぎゅうにゆう▲	あらびきウインナー かぶのゆずサラダ たまごスープ●	ぎゅうにゆう▲ きなこ だっしふんにゆう▲ ウインナー とうふ たまご●	コッペパン▲ 油 さとう でんぷん	かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ	590kcal 24.4g 32.1g
7日 (月)	1/2コッペパン▲ ぎゅうにゆう▲	なっばコロケ▲ はくさいとパインのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゆう▲ ぶたにく	コッペパン▲ コロケ▲ さとう 油 ソフトめん でんぷん	はくさい きゅうり パイン しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	712kcal 23.6g 23.5g
8日 (火)	ごはん ぎゅうにゆう▲	しろみさかなのフライ ジャーマンポテト わかめのスープ◇	ぎゅうにゆう▲ ホキ ベーコン わかめ◇	ごはん じゃがいも 油 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	600kcal 19.6g 19.3g
9日 (水)	ごはん ぎゅうにゆう▲	いかのかりんあげ◆ さんしよくひたし みそけんちんじる	ぎゅうにゆう▲ いか◆ とりにく とうふ みそ	ごはん でんぷん こめこ 油 ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ	661kcal 27.4g 19.1g
10日 (木)	ごはん ぎゅうにゆう▲	さばのとうばんじゃんやき チンゲンサイのいためもの あつあげとやさいのうまに	ぎゅうにゆう▲ さば ベーコン あつあげ	ごはん ごま油 油 こんにやく さとう	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ きゃべつ だいこん たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん	652kcal 28.1g 23.6g
11日 (金)	目の愛護デー献立 コッペパン▲ ぎゅうにゆう▲	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	ぎゅうにゆう▲ とりにく だっしふんにゆう▲	コッペパン▲ でんぷん こめこ 油 じゃがいも こむぎこ マーガリン▲ ブルーベリーゼリー	ブロッコリー あかピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ	689kcal 30.9g 21.7g
15日 (火)	ごはん ぎゅうにゆう▲	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	ぎゅうにゆう▲ がんもどき ベーコン くきわかめ◇ ぶたにく みそ	ごはん さとう こんにやく 油 ごま さつまいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい ねぎ きよほう	656kcal 22.2g 20.2g
16日 (水)	ごはん ぎゅうにゆう▲	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	ぎゅうにゆう▲ あかうお あぶらあげ とりにく やきどうふ	ごはん でんぷん こめこ 油 さとう しらたき	しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい ねぎ	703kcal 28.9g 20.9g
17日 (木)	たかおかしよくひん 高岡食19并献立 高岡元気ビビンパどん (ごはん) ぎゅうにゆう▲	(かんこくふうやきにく、ナムル) とうもろこしのスープ● ヨーグルト▲	ぎゅうにゆう▲ ぎゅうにく あかみそ たまご● ヨーグルト▲	ごはん 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ なましいたけ たけのこ ほうれんそう もやし にんじん コーン チンゲンサイ	623kcal 24.1g 18.5g
18日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゆう▲	コーンエッグ● ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぎゅうにゆう▲ たまご● ぶたにく	こめこいりパン▲ さとう 油	コーン ブロッコリー きゅうり にんじん きゃべつ ほししいたけ たまねぎ ねぎ	613kcal 25.7g 21.8g
19日 (土)	セルフサンド▲ (しよくパン▲) ぎゅうにゆう▲	(キーマカレー▲) やさいサラダ あきのミネストローネ	ぎゅうにゆう▲ ぶたにく ベーコン しるてぼうまめ	しよくパン▲ 油 さとう さつまいも オリーブ油	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん トマト いんげん	641kcal 26.0g 25.1g
22日 (火)	ごはん (すくなめ) ぎゅうにゆう▲	ひよこまめのあげがらめ しそあえ ごもくラーメン	ぎゅうにゆう▲ ひよこまめ ぶたにく こうやどうふ	ごはん でんぷん こめこ 油 ごま さとう ちゅうかめん	きゃべつ きゅうり メンマ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	620kcal 22.9g 17.5g
23日 (水)	ごはん ぎゅうにゆう▲	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	ぎゅうにゆう▲ えびシューマイ●◆ ぶたにく	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 じゃがいも しらたき ごま	きゅうり コーン にんじん にんにく たまねぎ いんげん ほしブルー	682kcal 20.3g 14.8g
24日 (木)	ごはん ぎゅうにゆう▲	やきさば にんじんしりしり もずくのみそじる◇	ぎゅうにゆう▲ さば まぐろ もずく◇ あぶらあげ みそ	ごはん 油	にんじん こまつな コーン だいこん	673kcal 31.5g 22.4g
25日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゆう▲	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさい ワントンスープ	ぎゅうにゆう▲ ぶたにく ベーコン	コッペパン▲ さとう じゃがいも でんぷん ワントン	しょうが りんご ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ	562kcal 27.9g 18.9g
28日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゆう▲	かわりミートローフ● フルーツあえ きゃべつのもちもちスープ スライスチーズ▲	ぎゅうにゆう▲ とうふ だいず ぶたにく たまご● とりにく チーズ▲	しよくパン▲ パンこ さとう しらたまだんご	たまねぎ りんご パイン みかん もも レーズン バナナ きゃべつ にんじん	734kcal 26.5g 26.8g
29日 (火)	ごはん ぎゅうにゆう▲	ししゃものフライ はりはりあえ すきやきに	ぎゅうにゆう▲ ししゃも ぶたにく やきどうふ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも しらたき すきやきふ	きゃべつ こまつな きりぼしだいこん にんじん はくさい ねぎ	640kcal 22.5g 19.7g
30日 (水)	きょうどしよくひん 郷土食献立 ごはん ぎゅうにゆう▲	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゆう▲ げんげ みそ とりにく	ごはん 油 ごま さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	ほうれんそう きゃべつ えのきたけ しょうが たまねぎ にんじん いんげん	649kcal 20.5g 17.3g
31日 (木)	こんだて ハロウィン献立 きのこいりハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゆう▲	(きのこいりハヤシライスのルー) オムレツ● ひじきサラダ◇ かぼちゃプリン	ぎゅうにゆう▲ ぶたにく オムレツ● ひじき◇	むぎごはん 油 じゃがいも さとう ごま プリン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー コーン きゃべつ	689kcal 23.2g 22.4g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく … ◇