

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 … ◇