



# 10月 予定献立表

高岡市立高陵小学校

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 脂質
						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	万葉 献立	赤米ごはん	▲	・鶏肉の香り揚げ ・ほうれん草のごまびたし ・かたかご煮 ・りんご	牛乳▲ 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん じゃがいも 油 里いも こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん ほうれん草 大根 しょうが キャベツ りんご	707 kcal 28.1 g 25.2 g
2	木	お月見 献立	栗ごはん	▲	・鱈の塩焼き ・ひじきの炒め煮 ・団子汁 ・お月見ゼリー	牛乳▲ 鱈 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	栗ごはん 油 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	700 kcal 31.7 g 23.2 g
3	金		1/2 コッパン▲	▲	・なっばコロッケ▲ ・ブロッコリーサラダ ・ソフトめんの肉みそかけ	牛乳▲ 豚肉 大豆	コッパン▲ ソフトめん なっばコロッケ▲ 砂糖 油 ごま油 でんぷん	にんじん ブロッコリー ねぎ コーン たけのこ しょうが 干しいたけ 玉ねぎ	712 kcal 26.5 g 24.6 g
4	土		食パン▲	▲	・セルフサンド(キーマカレー▲) ・野菜サラダ ・ワンタンスープ・スライスチーズ▲	牛乳▲ 豚肉 大豆 鶏肉 チーズ▲	食パン▲ カレールウ▲ 油 砂糖 ワンタン	にんじん 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ 干しいたけ	609 kcal 29.2 g 24.4 g
7	火		ごはん	▲	・肉シューマイ ・きゅうりのナムル ・ピーンスープ・ヨーグルト▲	牛乳▲ 豚肉 肉シューマイ ヨーグルト▲	ごはん ごま油 ごま ビーフン 油	にんじん きゅうり しょうが もやし キャベツ 干しいたけ	597 kcal 21.1 g 15.0 g
8	水	め目の愛護 デー献立	ごはん	▲	・しいらのマヨネーズ焼き● ・にんじんしりしり ・かぼちゃのみそ汁 ・ブルーベリーゼリー	牛乳▲ しいら まぐろ 油揚げ	ごはん マヨネーズ● 油 ブルーベリーゼリー	にんじん 小松菜 ねぎ コーン かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう	659 kcal 28.4 g 17.5 g
9	木		餅まき ごはん	▲	・春巻き ・即席づけ ・五目ラーメン	牛乳▲ 春巻き 昆布 豚肉	ごはん 油 中華めん	にんじん キャベツ きゅうり メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ	570 kcal 17.3 g 17.4 g
10	金		揚げパン▲	▲	・ウインナー ・カラフルあえ ・卵スープ●	牛乳▲ きな粉 豆腐 脱脂粉乳▲ 卵● ウインナー わかめ	コッパン▲ 砂糖 ごま でんぷん 油	にんじん ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン 玉ねぎ もやし	605 kcal 25.2 g 33.1 g
14	火	郷土食 献立	ごはん	▲	・げんげの唐揚げ ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・里いものそば煮	牛乳▲ げんげ 鶏肉	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん 油 ごま 里いも こんにゃく	にんじん ほうれん草 キャベツ えのきたけ しょうが 玉ねぎ	588 kcal 20.8 g 16.6 g
15	水		ごはん	▲	・赤魚の立田揚げ ・小松菜のひたし ・すき焼き煮	牛乳▲ 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん でんぷん 油 じゃがいも こんにゃく 麩 砂糖	にんじん 小松菜 もやし しょうが ごぼう ねぎ	634 kcal 26.1 g 18.0 g
16	木	高岡 食19丼	ごはん	▲	・高岡元気ビビンバ丼 (焼肉、ナムル) ・かきたま汁●	牛乳▲ 牛肉 卵●	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 麩 でんぷん	にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ もやし ほうれん草 にんにく	582 kcal 23.4 g 18.5 g
17	金		コッパン▲	▲	・コーンエッグ● ・白菜とパインのサラダ ・秋のミネストローネ	牛乳▲ 卵● 鶏肉 大豆	コッパン▲ 砂糖 油 さつまいも マカロニ オリーブ油	にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ トマト缶 パイン缶	573 kcal 24.2 g 18.4 g
20	月	4年生 校外学習	コッパン▲	▲	・豚肉のジャンロー ・ポイル野菜 ・とうもろこしと卵のスープ●	牛乳▲ 豚肉 卵●	コッパン▲ 砂糖 さつまいも でんぷん	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー しょうが コーン 玉ねぎ	556 kcal 26.3 g 17.8 g
21	火	地産品 献立	ごはん	▲	・いかのかりん揚げ■ ・青菜ともやしのひたし ・みそけんちん汁	牛乳▲ いか■ 鶏肉 豆腐	ごはん でんぷん 油 ごま 里いも こんにゃく	にんじん 小松菜 ごぼう キャベツ もやし ねぎ	621 kcal 27.7 g 19.3 g
22	水		ごはん	▲	・いわしのしょうが煮 ・かぶのゆず和え ・じゃがいものみそ汁 ・ぶどうゼリー	牛乳▲ わかめ いわしのしょうが煮	ごはん じゃがいも 砂糖 ぶどうゼリー	にんじん かぶ きゅうり ゆず 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	609 kcal 19.4 g 14.2 g
23	木		ごはん	▲	・鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ・ドレッシングあえ ・ごまキムチスープ	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	ごはん でんぷん 米粉 さつまいも 砂糖 ごま 油	ブロッコリー きゅうり ねぎ コーン しょうが ごぼう にんにく 大根 えのきたけ	616 kcal 23.4 g 15.8 g
24	金		食パン▲	▲	・変わりミートローフ●▲ ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・キャベツのもちもちスープ	牛乳▲ 卵● 豆腐 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト▲	食パン▲ パン粉 砂糖 白玉団子	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ パナナ もも缶 りんご缶 パイン缶	633 kcal 24.4 g 20.4 g
27	月		ごはん	▲	・えびシューマイ●■ ・パンサンスー ・韓国風肉じゃが	牛乳▲ 豚肉 えびシューマイ●■	ごはん 春雨 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 油 ごま	にんじん きゅうり 赤ピーマン しめじ コーン にんにく 玉ねぎ	611 kcal 19.6 g 14.5 g
28	火		ごはん	▲	・豚肉とレバーのみそがらめ ・切干大根の炒め煮 ・豆腐のあったか汁	牛乳▲ 豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごはん でんぷん 米粉 砂糖 油 こんにゃく	にんじん 切干大根 小松菜 しょうが ねぎ	679 kcal 30.4 g 20.7 g
29	水		ごはん	▲	・豆腐ハンバーグきのこソースかけ ・青菜とキャベツのコーンあえ ・豆乳汁	牛乳▲ 油揚げ 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆乳	ごはん 砂糖 でんぷん	にんじん 小松菜 コーン ねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう 干しいたけ しめじ 大根	605 kcal 27.3 g 17.6 g
30	木	ハロウィン 献立	麦ごはん	▲	・オムレツ● ・ひじきサラダ ・ハヤシライス ・かぼちゃプリン	牛乳▲ 豚肉 オムレツ● ひじき	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ ごま かぼちゃプリン	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン キャベツ	699 kcal 23.2 g 21.9 g
31	金		米粉入り パン▲	▲	・鶏肉のから揚げ ・ジャーマンポテト ・わかめのスープ ・チーズ▲	牛乳▲ 鶏肉 ベーコン わかめ 豆腐 チーズ▲	米粉入りパン▲ 米粉 でんぷん 油 ごま油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが ねぎ	673 kcal 31.3 g 29.2 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の欄に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。  
乳製品…▲ 卵・卵製品…● (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。