



11月 予定献立表

高岡市立高陵小学校

日 期	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 と り	
4	火	新高岡市 誕生20周年 記念献立	ごはん		・里いもハンバーグ ・高岡野菜のごまあえ ・高岡つくりもん汁 ・20周年お祝いゼリー	牛乳▲ 油揚げ 里いもハンバーグ	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま お祝いゼリー	にんじん 小松菜 かぼちゃ 大根 生しいたけ ねぎ	569 kcal 21.4 g 16.2 g
5	水	学校給食 とやまの 日	ごはん		・ふくらぎのゆずみそかけ ・お酢合い ・団子汁	牛乳▲ ふくらぎ 油揚げ ひじき 鶏肉	ごはん でんぶん 油 砂糖 白玉団子 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ゆず ねぎ	710 kcal 27.2 g 23.9 g
6	木	研修会のため 給食なし							
7	金		1/2 コッパン▲		・オムレツ● ・かぶのゆずサラダ ・ソフトめんのカレーソースかけ▲	牛乳▲ 鶏肉 オムレツ● 大豆	コッパン▲ 砂糖 油 ソフトめん カレールウ▲	にんじん かぶ しょうが きゅうり ゆず 玉ねぎ マッシュルーム	653 kcal 27.3 g 21.5 g
10	月		米粉入り パン▲		・ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ ・フルーツあえ ・ポークビーンズ	牛乳▲ 卵● ベーコン 豚肉 チーズ▲ 大豆	米粉 いりパン▲ 油 砂糖 じゃがいも	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ りんご缶 もも缶 パイン缶 パナナ	650 kcal 27.9 g 21.6 g
11	火	郷土食 ごんたて 献立 (五目豆)	ごはん		・鯖の香味焼き ・五目豆 ・えのきと白菜のみそ汁	牛乳▲ 鯖 豚肉 大豆 わかめ 高野豆腐 油揚げ	ごはん ごま油 こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく 白菜 干しいたけ えのきだけ	646 kcal 32.0 g 24.1 g
12	水		ごはん		・鶏肉の米粉揚げ ・野菜炒め ・さつま汁 ・みかん	牛乳▲ 鶏肉 豚肉	ごはん 油 米粉 さつまいも こんにゃく	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし 大根 玉ねぎ ねぎ みかん	674 kcal 26.1 g 18.0 g
13	木	じば きんぴん 地場産品 ごんたて 献立	ごはん		・わかさぎの南蛮揚げ ・しそごま和え ・高岡の煮しめ ・メロンゼリー	牛乳▲ わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま 里いも こんにゃく メロンゼリー	にんじん ほうれん草 キャベツ 大根 たけのこ	644 kcal 23.9 g 16.5 g
14	金		ごはん		・豚肉と大豆のケチャップがらめ ・青菜のコーンあえ ・かきたまスープ● ・ヨーグルト▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 卵● わかめ	ごはん 米粉 油 でんぶん 砂糖	にんじん 小松菜 キャベツ しょうが コーン 玉ねぎ	690 kcal 29.4 g 20.3 g
17	月	学校給食 たかおか の日	コッパン▲		・高岡昆布コロッケ ・白菜ととりこのサラダ ・グリーンラーメン	牛乳▲ 豚肉	コッパン▲ 油 高岡昆布コロッケ 砂糖 干し中華めん	ほうれん草 きゅうり 白菜 コーン もやし ねぎ りんご	618 kcal 22.0 g 22.1 g
18	火		ごはん		・鯖のマヨネーズ焼き● ・スタミナ納豆あえ ・塩こうじ鍋	牛乳▲ 鯖 豚肉 納豆 豆腐	ごはん マヨネーズ● こんにゃく	にんじん にら もやし キャベツ えのきだけ 白菜	621 kcal 29.1 g 21.4 g
19	水	たかおか 食19丼	ごはん		・国吉きのこのチキン南蛮丼 ・ゆでブロッコリー ・豆乳汁	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ 豆乳	ごはん でんぶん 米粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 生しいたけ 大根 ごぼう	618 kcal 27.5 g 16.9 g
20	木		ごはん		・かにシューマイ●■ ・ゆで野菜 ・マーボー豆腐	牛乳▲ 豚肉 かにシューマイ●■ 豆腐	ごはん 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	614 kcal 24.0 g 16.6 g
21	金		食パン▲		・あらびきウィンナー ・豆いろいろサラダ ・白ねぎの米粉シチュー▲	牛乳▲ ウィンナー 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 生クリーム▲	食パン▲ 砂糖 油 ごま じゃがいも 米粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	635 kcal 26.1 g 28.7 g
25	火	呉西 (ゴーセイ) なび!! ごんたて 献立	ハトムギ入りの しそごはん		・ゴーセイなメンチカツ ・枝豆サラダ ・水見うどん汁 ・6市ミックスゼリー	牛乳▲ メンチカツ 焼きかまぼこ	ハトムギ入りしそごはん 油 水見うどん 青じそドレッシング ミックスゼリー	にんじん 枝豆 大根 コーン 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	695 kcal 21.9 g 16.7 g
26	水	デザート 総選挙 第1位献立	ごはん		・いわしの梅煮 ・キャベツのオイスターソース炒め ・白菜と油揚げのみそ汁 ・ガトーショコラ	牛乳▲ 豚肉 いわしの梅煮 油揚げ	ごはん 油 でんぶん ごま油 ガトーショコラ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ	681 kcal 26.3 g 22.1 g
27	木		ごはん		・ミックスみそ豆 ・小松菜と生しいたけのひたし ・キムチ汁	牛乳▲ 高野豆腐 ひよこ豆 大豆 豚肉 豆腐	ごはん でんぶん 米粉 油 砂糖	にんじん 小松菜 しめじ キャベツ 生しいたけ 大根 白菜 玉ねぎ	601 kcal 23.2 g 17.7 g
28	金		食パン▲		・白身魚のフライ ・スパゲティサラダ● ・カレースープ	牛乳▲ 鶏肉 白身魚のフライ	食パン▲ 油 スパゲティ じゃがいも マヨネーズ●	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ	631 kcal 26.4 g 23.9 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、献立の横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…● エビ・カニ・イカ・タコ…■

(■) じゃこ・もずく・混入している場合があります。