***************************** 11月 予定献立表

高岡市立高陸小学校

7	1	1	7	7	デマモア 11月	予定 如	文	高岡市立高陵小学校	?
							at しょくひん 主な食品		エネルギー
Ů	ಪ್ರಾಥ ಪ ರಿ	ぎょうじ 行事	しゅしょく 主食	牛乳	あくしょく 副食	うしゃ しゅうしゅう しゅう	the state	からだの調子をととのえるもの	. 0:
_		13 4	Τ.Χ.		8374	あか	き	みとり	ルルラ 脂質
					خ	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛乳▲ 油揚げ			
		しんたかおかし 新高岡市	こはん		・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	4-1	ごはん こんにゃく	にんじん 小松菜	569 _{kca}
4	火	たんじょう しゅうねん 整生20周年		# R	たからかやさい ・高岡野菜のごまあえ	望いもハンバーグ	砂糖 ごま	かぼちゃ 大根	21.4 g
		きねん こんだて 記念献立		•	たかおか じる しゅうねん いわ ・ 8 一 ・ 20 周年お祝いゼリー		お祝いぜリー	壁しいたけ ねぎ	16.2 g
		がっこうきゅうしょく	ごはん		・ふくらぎのゆずみそかけ	^{ぎゅうにゅう} 牛乳▲ ふくらぎ	ごはん でんぷん	にんじん 大根 ごぼう	710 _{kca}
5	水	がっこうきゅうしょく	C1870	# 9.		あぶらあ ひじき	あぶら さとう しらたまだんご 油 砂糖 白玉団子	ゆず ねぎ	27.2 g
3	3	とやまの 占			• お酢合い ************************************	温湯り ひしこ 野肉	こんにゃく	142	_
				A	#AC IS • 団子汁		·		23.9 g
6	木		<u>(</u>	چ 🤔	○ ● ● ? ○ ● ● ? ○ 研備	多会のため 給食な	🖰 👙 🥮 🥮	👄 🥍 🍅 🥮 🍅	
			1/2		・オムレツ●	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉	コッペパン▲ 砂糖	にんじん かぶ しょうが	653 _{kca}
7	金		コッペパン▲	#9		オムレツ●	動ぶらソフトめん	きゅうり ゆず 玉ねぎ	27.3 g
•	- M		(111)		・かぶのゆずサラダ	大豆	カレールウ▲	マッシュルーム	_
				A	ソフトめんのカレーソースかけ▲			1991/0 4	21.5 g
			米粉入り		・プロッコリーとベーコンのキッシュ●▲	ぎゅうにゅう たまご 牛乳▲ 卵●	※粉入りパン▲ 油	にんじん プロッコリー	650 _{kca}
10	月		パン▲	# A	・フルーツあえ	ベーコン 豚肉	砂糖 じゃがいも	宝ねぎ しめじ りんご音	27.9 g
			(22)	•	・ポークピーンズ	チーズ▲ 大豆		もも笹 パイン笹 バナナ	21.6 g
		きょうどしょく	٢٠		きば こうみ や	ぎゅうにゅう さば 牛乳▲ 鯖	くり 栗ごはん ごま油		
		きょうどしょく 郷土食 こんだて	薬ごはん			午乳▲ 購 ※ 株式 「豚肉 大豆 わかめ		にんじん たけのこ ねぎ	646 _{kca}
11	火	献立		# SL	• 五目豆		こんにゃく 砂糖	しょうが にんにく 首菜	32.0 g
		(五目豆)		•	・えのきと白菜のみそ汁	高野豆腐油揚げ		予ししいたけ えのきたけ	24.1 g
			ごはん		とりにく こめこ あ ・ 鶏肉の米粉揚げ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉	ごはん 油 米粉	にんじん チンゲンサイ	674 _{kca}
12	水			# R	• 野菜炒め	豚肉	さつまいも こんにゃく	しょうが もやし 大根	26.1 g
_	-			,				玉ねぎ ねぎ みかん	18.0 g
]	_	・さつま汁 ・みかん	ぎゅうにゅう		<i>2</i> -5	
		じば さんびん 地場産品	ごはん		・わかさぎの南蛮づけ	^{ぎゅうにゅう} 牛乳▲ わかさぎ	ごはん でんぷん	にんじん ほうれん草	644 _{kca}
13	木			# A	・しそごま和え	^{あつあ} 厚揚げ _*	油砂糖 ごま 重いも	キャベツ 大根 たけのこ	23.9 g
		献立		•	・高岡の煮しめ ・メロンゼリー	さつま揚げ	こんにゃく メロンゼリー		16,5 g
					・豚肉と大豆のケチャップがらめ	^{ぎゅうにゅう} 牛乳▲ ヨーグルト▲	プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プロ・プ	こまつな にんじん 小松菜	690 _{kca}
44	_		ごはん	# 9.			でんぷん 砂糖	キャベツ しょうが	
14	金			+ 9.	• 青菜のコーンあえ	立属 豚肉 豚レハー 大豆 卵● わかめ	てんらん 砂糖	コーン 玉ねぎ	29.4 g
				A	・かきたまスープ● ・ヨーグルト▲				20.3 g
		がっこう きゅうしょく 学校給食	コッペパン▲		たかおかこんぶ ・ 高岡昆布コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉	コッペパン▲ 油	ほうれん草 きゅうり	618 _{kca}
17	月	たかおか	(111)	# R	・白菜とりんごのサラダ		たかおかこんぶ 高岡昆布コロッケ	白菜 コーン もやし	22.0 g
		の日		_	・グリーンラーメン		砂糖・干し中華めん	ねぎ りんご	22.1 g
				_		ぎゅうにゅう さわら 牛乳▲ 鰆			
			ごはん		・鰆のマヨネーズ焼き●		ごはん マヨネーズ●	にんじん にら もやし	621 _{kca}
18	火			# SL	・スタミナ納豆あえ	豚肉 納豆 <u> 野肉</u>	こんにゃく	キャベツ えのきたけ 白菜	29.1 g
				•	• 塩こうじ鍋	豆腐		日菜	21.4 g
			ごはん	0	・国吉きのこのチキン南蛮丼	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉	ごはん でんぷん	にんじん プロッコリー	618 _{kca}
19	水	たかおか		# 9.	・ゆでプロッコリー	あぶらあ とうにゅう 油揚げ 豆乳	こめこ あぶら さとう 米粉 油 砂糖	たまれぎ 生しいたけ 大根	27.5 g
	3,	しょくいく どん 食19丼				7.03.0.7 12.30	じゃがいも	ごぼう	_
				_	<u>とうにゅうじる</u> • 豆乳汁	ガルスニールス パチューノ			16.9 g
			ごはん		かにシューマイ●■	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉	こはん 油 砂糖	にんじん プロッコリー	614 _{kca}
20	木			华见	• ゆで野菜	かにシューマイ●■	じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 宝ねぎ	24.0 g
				•	・マーボー豆腐	豆腐		幸ししいたけ たけのこ ねぎ	16.6 g
			LW	-		^{ぎゅうにゅう} 牛乳▲ ウインナー	しばく 食パン▲ 砂糖 油	1-61:6 + - A****	
			しょく 食パン▲		・あらびきウインナー	午乳▲ ワインテー 大豆 紫いんげん登		にんじん キャベツ きゅうり 宝ねぎ ねぎ	635 _{kca}
21	金			# 9.	・豆いろいろサラダ	大豆 赤いんけん豆 ひよこ豆 鶏肉	ごま じゃがいも 光粉	さゆつり 玉ねざ ねざ	26.1 g
				A	」 ・白ねぎの米粉シチュー▲				28.7 g
				_	・ロ1dCの不初ンナユー本	を 生クリーム▲ ぎゅうにゅう	ι	えだまめ だいこん	_
		呉西	ハトムギ入り		・ゴーセイなメンチカツ	ぎゅうにゅう 牛乳▲	ハトムギスりしそごはん あぶら ひみ	にんじん 枝豆 大根	695 _{kca}
25	火	(ゴーセイ)	しそごはん		*だきめ ・枝豆サラダ	メンチカツ	から 油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	コーン 玉ねぎ ねぎ	21.9 g
		な日!! こんだて		,		焼きかまぼこ	青じそドレッシング	キししいたけ	_
		こんだて 献立	411	^	・氷見うどん汁 ・6市ミックスゼリー	ポルスにルス パナリーノ	ミックスゼリー		16,7 g
		デザート	ごはん		・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳▲ 豚肉	こはん 猫 し	にんじん キャベツ	681 _{kca}
26	水	そうせんきょ 総選挙		# 9.	キャベツのオイスターソースがめ	いわしの梅煮	でんぷん ごま油	もやし 玉ねぎ 白菜	26.3 g
		だいいこんだで第1位献立		_	はない、あぶらあ ・白菜と油揚げのみそ汁 ・ガトーショコラ	^{あぶらあ} 油揚げ	ガトーショコラ	大根ねぎ	22.1 g
		-in - mri0/11		1					_
			こはん		・ミックスみそ豆	ぎゅうにゅう こうや どうふ 牛乳▲ 高野豆腐 まめ だいず	こはん でんぷん	にんじん 小松菜 しめじ	601 _{kca}
27	木			# 9.	・小松菜と生しいたけのひたし	ひよこ豊大芸	米粉 油 砂糖	キャベツ 生しいたけ	23.2 g
				•	・キムチ汁	豚肉 豆腐		大根の文本を表して	17.7 g
			しょく 食パン▲	† <u>-</u>	しらみ ざかな ・ 白身魚のフライ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳▲ 鶏肉	しばく 食パン▲ 油	1-6.15.6. +- A****	631 _{kca}
			良パン▲			1 ろみざかな		にんじん キャベツ	
28	金			# SL	・スパゲティサラダ●	白身魚のフライ	スパゲティ じゃがいも	きゅうり 宝ねぎ	26.4 g
				•	・カレースープ		マヨネーズ●	かぶ	23.9 g
		今に トルマ							

・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…● エピ・カニ・イカ・タコ…■ (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。