

今月の目標

後片付けをきちんとしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
1/火	食パン	牛乳	白身魚のフライ ジャーマンポテト わかめスープ	牛乳 白身魚フライ ベーコン わかめ	パン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ	559 22.6	
2/水	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん でんぶん 油 さつまいも ごま さとう	しょうが ブロッコリー にんにく はくさい にんじん ねぎ	607 22.5	
3/木	ミニコッペパン	牛乳	なっばコロッケ 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	牛乳 豚肉	パン なっばコロッケ 油 さとう ソフトめん でんぶん	きゅうり にんじん パイン はくさい しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト	712 23.6	
4/金	赤米 ごはん	牛乳	ふくらぎのしょうが焼き おひたし かたかご煮 りんご	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	赤米ごはん じゃがいも さとう でんぶん	しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん いんげん りんご	648 27.1	万葉献立
5/土	ごはん	牛乳	肉シューマイ きゅうりのナムル ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 肉シューマイ	ごはん 油 ごま油 ビーフン	きゅうり しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ	569 20.1	
8/火	揚げパン	牛乳	あらびきウィンナー かぶのゆずサラダ たまごスープ	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 たまご とうふ ウィンナー	パン 油 さとう でんぶん	かぶ きゅうり にんじん ゆず 玉ねぎ	590 24.4	
9/水	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 三色ひたし みそけんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 とうふ みそ	ごはん でんぶん 油 ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん ごぼう ねぎ	616 27.0	地場産品献立 「小松菜」
10/木	食パン	牛乳	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	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	パン でんぶん こめこ 油 じゃがいも こむぎこ マーガリン ゼリー	にんにく 玉ねぎ ブロッコリー あかピーマン コーン かぼちゃ	685 30.7	目の愛護デー献立
11/金	ごはん	牛乳	さばの豆板醤焼き チンゲンサイの炒め物 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 さば ベーコン 厚揚げ	ごはん ごま油 油	しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ だいこん にんじん しいたけ いんげん たけのこ	645 27.6	
15/火	米粉入り パン	牛乳	コーンエッグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 たまご 豚肉	パン さとう 油	コーン きゅうり にんじん ブロッコリー キャベツ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	513 24.6	
16/水	ごはん	牛乳	がんものきめ煮 くきわかめのきんぴら 豚汁 きよほう	牛乳 がんもどき ベーコン くきわかめ 豚肉 みそ	ごはん さとう 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	655 22.2	
17/木	ごはん	牛乳	高岡元気ピビンパ井 (焼肉・ナムル) とうもろこしのスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 赤みそ たまご ヨーグルト	ごはん 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ	612 23.0	たかおか食19井献立 「高岡元気ピビンパ井」
18/金	ごはん	牛乳	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 はくさい鍋	牛乳 赤魚 鶏肉 とうふ 油揚げ	ごはん 油 さとう でんぶん	しょうが 小松菜 切り干しだいこん にんじん はくさい ねぎ	643 28.6	
21/月	小ごはん	牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ しそあえ 五日ラーメン	牛乳 ひよこめ こうやどうふ 豚肉	ごはん でんぶん 油 ごま さとう 中華めん	キャベツ きゅうり しそ メンマ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ	603 19.9	
22/火	食パン	牛乳	セルフサンド(カレー) 秋野菜のミネストローネ 野菜サラダ スライスチーズ	牛乳 豚肉 ベーコン しるてぼう チーズ	パン カレールー 油 さとう さつまいも オリーブ油	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト いんげん	640 25.8	
23/水	ごはん	牛乳	えびシューマイ パンサンスー 韓国風肉じゃが 干しブルーネ	牛乳 えびシューマイ 豚肉	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 じゃがいも ごま	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ いんげん にんじん 干しブルーネ	679 20.0	
24/木	コッペパン	牛乳	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン さとう じゃがいも ワンタン でんぶん	ブロッコリー にんじん ねぎ はくさい 玉ねぎ しいたけ しょうが りんご レモン汁	561 27.9	
25/金	ごはん	牛乳	焼きさば にんじんしりしり もずくのみそ汁	牛乳 さば まぐろ もずく 油揚げ みそ	ごはん 油	にんじん コーン だいこん こまつな	636 30.9	
28/月	ごはん	牛乳	ししゃものフライ はりはりあえ すき焼き煮	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 とうふ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも ふ	キャベツ こまつな 切り干しだいこん にんじん はくさい ねぎ	640 22.5	
29/火	食パン	牛乳	変わりミートローフ フルーツあえ キャベツのもちもちスープ	牛乳 とうふ だいた 豚肉 たまご 鶏肉	パン パンこ さとう だんご	玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ キャベツ にんじん	623 25.2	
30/水	ごはん	牛乳	げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 げんげ 鶏肉 みそ	ごはん ごま じゃがいも さとう でんぶん 油	ほうれんそう キャベツ えのきたけ しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん	597 20.4	郷土食献立
31/木	むぎ 麦ごはん	牛乳	きのこ入りハヤシライス オムレツ ひじきサラダ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 オムレツ ひじき	ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま プリン	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	689 23.2	ハロウィン献立

※学校給食で提供するお米は、「富富」を使用しています。

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認ください。

【今月の地産産食材】 小松菜・生しいたけ

魚