

令和7年

10月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

しっかり朝ごはんを食べよう

日 日	曜日	主食	牛乳	副食名	血や肉になる赤の食品	お肉、ちから、 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 脂質	行事食 等
1	水	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	肉シューマイ ぶた肉	米 ごま ごま油 ピーマン 油	きゅうり にんじん しょうが きやべつ もやし しいたけ	547 kcal 18.6 g 14.5 g	
2	木	ミニ コッペパン	牛乳	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 ぶた肉 大豆 赤みそ	パン なっばコロッケ 油 さとう でんぶん ごま油 ソフトめん	ブロッコリー にんじん とうもろこし ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ	712 kcal 26.5 g 24.6 g	
3	金	赤米 ごはん	牛乳	とり肉のかおり焼き ほうれん草のごまひたし かたかご煮 りんご	牛乳 とり肉 厚あげ	米 香紫米 ごま でんぶん 里いも さとう	しょうが きやべつ ほうれん草 にんじん 大根 こんにやく りんご	707 kcal 28.1 g 25.2 g	
4	土	くり ごはん	牛乳	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 団子汁 お月見ゼリー	牛乳 さば ひじき とり肉 大豆 油あげ	米 くり 油 さとう 白玉団子 ゼリー	にんじん ごぼう 大根 えのき ねぎ	700 kcal 31.7 g 23.2 g	学習発表会
7	火	食パン (セルフ サンド)	牛乳	セルフサンドの具 スライスチーズ 野菜サラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆 とり肉	パン カレールウ 油 さとう ワンタン	玉ねぎ きやべつ ブロッコリー にんじん もやし しいたけ	609 kcal 29.2 g 24.4 g	
8	水	ごはん	牛乳	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 まぐろフレーク 油あげ みそ	米 マヨネーズ 油 ゼリー	小松菜 にんじん 玉ねぎ とうもろこし ねぎ ごぼう かぼちゃ ブルーベリー	659 kcal 28.4 g 17.5 g	
9	木	揚げパン	牛乳	ウインナー カラフルあえ 卵スープ	牛乳 脂肪粉乳 きなこ とうふ 卵 わかめ	パン 油 さとう ごま ウインナー でんぶん	きやべつ ブロッコリー にんじん 黄ピーマン 玉ねぎ もやし	602 kcal 25.2 g 33.1 g	
10	金	ごはん	牛乳	とりのからあげ/ハンバーグ/春巻き 野菜サラダ とうふのみそ汁 ももタルト/ガトーショコラ/シューアイス	牛乳 とり肉 ハンバーグ 春巻き とうふ わかめ みそ	油 さとう タルト チョコレート シューアイス	ブロッコリー とうもろこし しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ	579 kcal 23.7 g 17.4 g	創立150周年お祝い給食 学年ごとに食べるメニューが異なります。 ※給食日より参照
14	火	コッペパン	牛乳	コーンエッグ キャベツとパインのサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 卵 とり肉 大豆	パン オリーブ油 さとう 油 さつまいも マカロニ	とうもろこし しめじ きやべつ きゅうり パイン 玉ねぎ にんじん トマト	573 kcal 24.2 g 18.4 g	
15	水	ごはん	牛乳	げんげのからあげ ほうれん草とえのきのごまみそ 里いものそぼろ煮	牛乳 げんげ みそ とり肉	米 ごま さとう 里いも でんぶん	ほうれん草 きやべつ えのき しょうが にんじん 玉ねぎ こんにやく	588 kcal 20.8 g 16.6 g	音楽交流会のため 4、5年生給食なし
16	木	ごはん (食19井)	牛乳	高岡元氣ビビンバ丼 かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 牛肉 赤みそ 卵 トウバンジャン ヨーグルト	米 油 ごま さとう ごま油 ふ でんぶん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	632 kcal 25.9 g 19.0 g	5年生 食19井ランチ
17	金	小ごはん	牛乳	赤魚の立田あげ 即席漬け 五目ラーメン	牛乳 赤魚 こんぶ ぶた肉	米 でんぶん 米粉 油 中華めん	きやべつ にんじん しょうが きゅうり もやし メンマ 玉ねぎ ねぎ	589 kcal 23.9 g 17.6 g	
20	月	ごはん	牛乳	とり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 とり肉 ぶた肉 トウバンジャン みそ	米 でんぶん 米粉 さつまいも 油 さとう ごま	しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう えのき ねぎ	615 kcal 23.2 g 15.8 g	
21	火	食パン	牛乳	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 大豆 ヨーグルト ぶた肉 とうふ ベーコン	パン パン粉 白玉団子	玉ねぎ りんご パイン バナナ もも きやべつ にんじん しめじ	633 kcal 24.4 g 20.4 g	
22	水	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 かぶのゆずあえ じゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 いわし みそ わかめ	米 さとう じゃがいも ゼリー	しょうが かぶ きゅうり ゆず にんじん ねぎ 玉ねぎ えのき ぶどう	609 kcal 19.4 g 14.2 g	
23	木	米粉入り パン	牛乳	ぶた肉のジャンロー ボイル野菜 とうもろこしの中華スープ	牛乳 ぶた肉 卵	米粉入りパン さとう さつまいも でんぶん	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし チンゲンサイ	591 kcal 28.4 g 18.0 g	
24	金	ごはん	牛乳	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 とり肉 とうふ みそ	米 でんぶん 米粉 ごま 油 里いも	小松菜 きやべつ もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	621 kcal 27.8 g 19.3 g	
27	月	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	牛乳 えびシューマイ トウバンジャン ぶた肉	米 春雨 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	もやし きゅうり しめじ とうもろこし にんにく 玉ねぎ しらたき 赤ピーマン	609 kcal 19.6 g 14.5 g	
28	火			おとぎの森集会所 給食なし（弁当持参）					
29	水	ごはん	牛乳	ぶた肉とレバーのみそがらめ 切りぼし大根のいため煮 とうふ汁	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 ぶたレバー チーズ あげ とり肉	米 米粉 でんぶん さとう 油	しょうが にんじん 切りぼし大根 小松菜 にんじん しらたき ねぎ	675 kcal 30.2 g 20.7 g	
30	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグきのこソースがけ 青菜ときやべつのコーンあえ 豆乳汁	牛乳 とうふハンバーグ 油あげ みそ ぶた肉 豆乳	米 でんぶん さとう	しいたけ しめじ えのき 小松菜 きやべつ とうもろこし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	605 kcal 27.3 g 17.6 g	
31	金	麦ごはん	牛乳	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 ぶた肉 オムレツ ひじき	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ ごま さとう プリン	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし きやべつ かぼちゃ	699 kcal 23.2 g 21.9 g	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」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。 魚

高岡市の公式クックパッド
『高岡にこにこキッチン』の
レシピもぜひご覧ください。

中学年基準

650 kcal
27.0 g
18.0 g

【今月の地場産食材】 小松菜、ほうれん草、里芋、生椎茸