

がつ よていこんだてひょう  
11月 予定献立表

高岡市立能町小学校

日曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
1 金		 しよくパン●	だいがくいも ちゅうかドレッシングサラダ たまごスープ▲ スライスチーズ● ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● たまご▲、とうふ わかめ、チーズ●	しよくパン● さつまいも、あぶら さとう、ごま ごまあぶら、でんぷん	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ	647kcal 24.2g 26.3g
5 火		 ごはん	さといもハンバーグ やさいとベーコンのソテー しろねぎのみそとうにゅうシチュー ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ハンバーグ ベーコン、とりにく だいず、とうにゅう みそ	ごはん さといも、あぶら じょうしんこ	チンゲンサイ、もやし たまねぎ、にんじん はくさい、ねぎ	607kcal 24.4g 18.3g
6 水		 ごはん	かにシューマイ◆▲ パンサンスー マーボーどうふ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● かにシューマイ◆▲ ぶたにく、とうふ みそ	ごはん はるさめ、さとう ごまあぶら、でんぷん	きゅうり、にんじん コーン、しょうが にんにく、ほししいたけ たまねぎ、ねぎ	630kcal 23.3g 16.9g
7 木	がっこうきゅうしよく 学校給食 たかおかの日	 ごはん	ふくらぎのみりんやき ほうれんそうとしたけのおひたし たかおかのにしめ◇ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ふくらぎ あつあげ、さつまあげ	ごはん あぶら、さとう ごま、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう キャベツ、しいたけ だいこん、たけのこ◇ にんじん、さやいんげん	649kcal 27.7g 21.2g
8 金		 こめこいりパン●	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ぶたにく、ぶたレバー だいず、とりにく	こめこいりパン● でんぷん、じょうしんこ あぶら、さとう ごま、じゃがいも	しょうが、ブロッコリー キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん	666kcal 29.5g 25.6g
11 月		 ごはん	わかさぎのピリからあえ こまつなのコーンあえ おでん ぶどうゼリー ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● わかさぎ あつあげ、さつまあげ	ごはん でんぷん、じょうしんこ あぶら、さとう じゃがいも、ゼリー	こまつな、キャベツ コーン、だいこん にんじん	641kcal 23.1g 15.5g
12 火		 コッペパン●	すごもりたまご▲ はくさいとパインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト● ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● たまご▲、ベーコン とりにく しろいんげんまめ ヨーグルト●	コッペパン● あぶら、さとう じゃがいも、オリーブゆ	キャベツ、はくさい きゅうり、パナップル たまねぎ、にんじん しめじ、セロリー トマト、さやいんげん	657kcal 29.5g 21.1g
13 水	きょうどしよくこんだて 郷土食献立 「五目豆」	 ごはん	さけのごまマヨネーズやき▲ ごもくまめ◇ みそだんごじる ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● さけ、ぶたにく だいず、こうやとうふ みそ	ごはん マヨネーズ▲、ごま さとう、しらたまだんご	にんじん、たけのこ◇ ほししいたけ、だいこん ごぼう、ねぎ	667kcal 31.6g 19.2g
14 木		 くりごはん	とりにくのかおりあげ かぶのいろとり とうふのすましじる みかん ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● とりにく とうふ、わかめ	ごはん くり、でんぷん じょうしんこ、あぶら	しょうが、かぶ きゅうり、にんじん えのきたけ、ねぎ みかん	621kcal 25.9g 16.4g
15 金		 ごはん	さばのとうぼんじゃんやき あおなのなっとうあえ さつまじる りんご◎ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● さば、なっとう あぶらあげ、みそ	ごはん ごまあぶら、さつまいも	しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし にんじん、だいこん ねぎ、りんご◎	700kcal 28.3g 21.2g
18 月	たかおかしよくい く どん 高岡食 19 丼 こんだて 献立	 くによしきのこの チキンなんぼんどん	ゆでブロッコリー にらたまじる▲ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● とりにく たまご▲	ごはん でんぷん、じょうしんこ あぶら、さとう ふ	たまねぎ、しいたけ にんじん、ブロッコリー にら	582kcal 25.0g 16.1g
19 火	がっこうきゅうしよく 学校給食 たかおかの日	 2/3コッペパン●	たかおかこんぶコロケ かぶのゆずサラダ グリーンラーメン ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● こんぶ ぶたにく	コッペパン● コロケ、さとう あぶら、ほしちゅうかめん	かぶ、きゅうり にんじん、ゆず ほうれんそう、キャベツ メンマ、コーン、ねぎ	546kcal 20.0g 20.4g
20 水		 ごはん	いわしのうめに ぶたにくのやさしいため はくさいのみそしる ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● いわし、ぶたにく あぶらあげ、わかめ みそ	ごはん ごまあぶら	にんじん、キャベツ たまねぎ、もやし はくさい、ねぎ	552kcal 23.3g 16.3g
21 木	がっこうきゅうしよく 学校給食 とやまの日	 ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすわい じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ふくらぎ、みそ あぶらあげ、ひじき ぶたにく	ごはん さとう、じゃがいも でんぷん	ゆず、だいこん にんじん、たまねぎ さやいんげん	699kcal 26.5g 21.4g
22 金		 1/2コッペパン●	あらびきウインナー きゅうりとキャベツのしおもみ ソフトめんのコーンクリームかけ● ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ウインナー ベーコン、だいず だっしふんにゅう●	コッペパン● ソフトめん、あぶら マーガリン● こむぎこ	キャベツ、きゅうり しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム コーン	717kcal 28.2g 29.4g
25 月		 ごはん	はるまき ほうれんそうのごまみそ ぐたくさんじる ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ぶたにく とりにく、みそ あぶらあげ	ごはん はるまきのかわ、あぶら ごま、さとう じゃがいも	ほうれんそう、キャベツ だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、たまねぎ	625kcal 21.4g 21.0g
26 火		 しよくパン●	かわりちぐさやき▲● フルーツあえ◎ はるさめスープ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● たまご▲、ベーコン だいず、チーズ● ぶたにく	しよくパン● さとう、はるさめ	たまねぎ、にんじん ピーマン、りんご◎、もも パナップル、みかん、バナナ はくさい、ねぎ	576kcal 22.5g 18.9g
27 水		 ごはん	しいらのたれかけ きりほしだいこんのいためもの しおこうじなべ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● しいら、さつまあげ ぶたにく、やきとうふ	ごはん さとう、でんぷん あぶら、ごまあぶら	しょうが、きりほしだいこん にんじん、はくさい	563kcal 28.4g 13.6g
28 木		 ごはん	ぶたにくとしらたきのびりからいため さんしよくナムル いなかじる ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● ぶたにく あぶらあげ、みそ	ごはん あぶら、さとう ごま、ごまあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが ほうれんそう、にんじん もやし、だいこん	582kcal 23.7g 17.1g
29 金	『ゴーセイ ごせい ふうせい (呉西・豪勢) ひ こんだて な日!!』 献立	 ハトムギいり しそごはん	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみうどんじる ろくしのミックスゼリー◎ ぎゅうにゅう●	ぎゅうにゅう● メンチカツ かまぼこ	ごはん ハトムギ、あぶら うどん、ゼリー◎	えだまめ、コーン にんじん、だいこん たまねぎ、ほししいたけ ねぎ	670kcal 21.4g 17.8g

※ 都合により、献立の一部を変更する場合があります。

献立の横についているマークは、次の食品が含まれています。

乳:● 卵:▲ ナッツ類(カシューナッツ、くるみ):■ えび・かに:★ 果物(バナナ、りんご、メロン、すいか):◎ たけのこ:◇ 山芋:▽