

# 10月よていこんだてひょう



高岡市立能町小学校

| 日<br>曜 | 行<br>事 | こ ん だ て                       |                            | あ か                                                                 | き                                           | みどり                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質     |
|--------|--------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|
|        |        | しゅしよく                         | おかず・ぎゅうにゅう など              | からだ<br>体をつくるものになる                                                   | エネルギーのものになる                                 | からだ<br>体のちょうしをととのえるものになる                               |                           |
| 1      | 水      | お月見<br>こんだて                   | くりごはん                      | ぎゅうにゅう▲<br>さば ひじき<br>とりにく だいず<br>あぶらあげ                              | ごはん<br>くり あぶら<br>さとう しらたまだんご<br>ゼリー         | にんじん ごぼう<br>だいこん えのきたけ<br>ねぎ                           | 700kcal<br>31.7g<br>23.2g |
| 2      | 木      | 万葉<br>こんだて                    | あかまい<br>ごはん                | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく<br>あつあげ                                             | あかまいごはん<br>ごま さといも<br>さとう でんぶん              | しょうが ほうれんそう<br>キャベツ だいこん<br>にんじん りんご                   | 587kcal<br>27.6g<br>14.1g |
| 3      | 金      |                               | 1/2コッペ<br>パン▲              | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにく<br>だいず<br>みそ                                        | パン▲<br>コロッケ▲ さとう<br>あぶら ソフトめん<br>ごまあぶら でんぶん | ブロッコリー にんじん<br>コーン ねぎ<br>しょうが ほししいたけ<br>だけのこ たまねぎ      | 712kcal<br>26.5g<br>24.6g |
| 7      | 火      |                               | セルフサンド<br>(しよく<br>パン▲)     | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにく だいず<br>とりにく<br>チーズ▲                                 | パン▲<br>あぶら さとう<br>ワナン                       | たまねぎ キャベツ<br>ブロッコリー にんじん<br>もやし ほししいたけ                 | 609kcal<br>29.2g<br>24.4g |
| 8      | 水      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>あかうおのたつたあげ<br>こまつなのひたし<br>すきやきに<br>ぎゅうにゅう▲               | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら じゃがいも<br>い さとう    | しょうが こまつな<br>もやし にんじん<br>ごぼう ねぎ                        | 634kcal<br>26.2g<br>18.0g |
| 9      | 木      | め<br>目の愛護デー<br>こんだて           | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>しいら<br>まぐろ<br>あぶらあげ みそ                                   | ごはん<br>マヨネーズ●<br>あぶら<br>ゼリー                 | にんじん こまつな<br>コーン かぼちゃ<br>たまねぎ ごぼう<br>ねぎ                | 659kcal<br>28.4g<br>17.5g |
| 10     | 金      |                               | あげパン▲                      | ぎゅうにゅう▲<br>きなこ たっしふんにゅう▲<br>ウインナー たまご●<br>わかめ とうふ                   | パン▲<br>あぶら さとう<br>ごま でんぶん                   | キャベツ ブロッコリー<br>にんじん きピーマン<br>たまねぎ もやし                  | 602kcal<br>25.2g<br>33.1g |
| 14     | 火      |                               | コッペパン▲                     | ぎゅうにゅう▲<br>たまご●<br>とりにく<br>だいず                                      | パン▲<br>さとう あぶら<br>さつまいも<br>マカロニ オリーブゆ       | コーン キャベツ<br>きゅうり パナップル<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ トマト         | 573kcal<br>24.2g<br>18.4g |
| 15     | 水      | きょうどしよく<br>郷土食<br>こんだて        | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>げんげのからあげ<br>ほうれんそうとえのきのごまみそ<br>さといものそばろに<br>ぎゅうにゅう▲      | ごはん<br>こむぎこ あぶら<br>ごま さとう<br>さといも でんぶん      | ほうれんそう キャベツ<br>えのきたけ しょうが<br>たまねぎ にんじん                 | 588kcal<br>20.8g<br>16.6g |
| 16     | 木      |                               | ごはん<br>(すくなめ)              | ぎゅうにゅう▲<br>はるまき<br>そくせきづけ<br>ごもくラーメン<br>ぎゅうにゅう▲                     | ごはん<br>あぶら<br>ほしちゅうかめん                      | にんじん<br>きゅうり メンマ<br>たまねぎ もやし<br>キャベツ ねぎ                | 570kcal<br>17.3g<br>17.4g |
| 17     | 金      | たかおかしよく くだん<br>高岡食19井<br>こんだて | たかおかげんき<br>ピピンパどん<br>(ごはん) | ぎゅうにゅう▲<br>ぎゅうにく みそ<br>たまご●<br>ヨーグルト▲                               | ごはん<br>あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら<br>い でんぶん        | しょうが にんにく<br>たまねぎ しいたけ<br>もやし ほうれんそう<br>にんじん ねぎ        | 632kcal<br>25.9g<br>19.0g |
| 20     | 月      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく<br>ぶたにく<br>みそ                                       | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>さつまいも あぶら<br>さとう ごま   | しょうが ブロッコリー<br>きゅうり コーン にんにく<br>だいこん ごぼう<br>えのきたけ ねぎ   | 615kcal<br>23.2g<br>15.8g |
| 21     | 火      |                               | しよくパン▲                     | ぎゅうにゅう▲<br>とうふ だいず<br>ぶたにく たまご●<br>ヨーグルト▲ パーコン                      | パン▲<br>パンこ さとう<br>しらたまだんご                   | たまねぎ りんご もも<br>パナップル パナナ◎<br>キャベツ にんじん<br>しめじ          | 633kcal<br>24.4g<br>20.4g |
| 22     | 水      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>いか◆<br>とりにく とうふ<br>みそ                                    | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら ごま<br>さといも        | こまつな キャベツ<br>もやし にんじん<br>ごぼう ねぎ                        | 621kcal<br>27.8g<br>19.3g |
| 23     | 木      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>いわし<br>わかめ みそ                                            | ごはん<br>さとう じゃがいも<br>ゼリー                     | しょうが かぶ<br>きゅうり にんじん<br>ゆず たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ            | 609kcal<br>19.4g<br>14.2g |
| 24     | 金      |                               | こめこいり<br>パン▲               | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにく<br>たまご●                                             | こめこいりパン▲<br>さとう さつまいも<br>でんぶん               | しょうが たまねぎ<br>ブロッコリー にんじん<br>コーン チンゲンサイ                 | 591kcal<br>28.4g<br>18.0g |
| 27     | 月      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>にくシュマイ<br>ぶたにく                                           | ごはん<br>はるさめ さとう<br>ごまあぶら あぶら<br>じゃがいも ごま    | きゅうり もやし<br>コーン にんにく<br>たまねぎ あかピーマン<br>しめじ             | 618kcal<br>19.4g<br>15.0g |
| 28     | 火      |                               | コッペパン▲                     | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく パーコン<br>わかめ とうふ<br>チーズ▲                             | パン▲<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら じゃがいも             | しょうが たまねぎ<br>パセリ にんじん<br>ねぎ                            | 637kcal<br>28.6g<br>28.1g |
| 29     | 水      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにくとレバーのみそがらめ<br>きりほしだいこんのいために<br>とうふなべ<br>ぎゅうにゅう▲      | ごはん<br>でんぶん しょうしんこ<br>あぶら さとう               | しょうが きりほしだいこん<br>にんじん こまつな<br>ねぎ                       | 675kcal<br>30.2g<br>20.7g |
| 30     | 木      |                               | ごはん                        | ぎゅうにゅう▲<br>とうふハンバーグきのこソースかけ<br>あおなとキャベツのコーンあえ<br>とうにゅうじる<br>ぎゅうにゅう▲ | ごはん<br>さとう でんぶん                             | しいたけ えのきたけ<br>しめじ こまつな キャベツ<br>コーン だいこん ごぼう<br>にんじん ねぎ | 605kcal<br>27.3g<br>17.6g |
| 31     | 金      | ハロウィン<br>こんだて                 | ハヤシライス<br>(むぎごはん)          | ぎゅうにゅう▲<br>ぶたにく<br>オムレツ●<br>ひじき                                     | むぎごはん<br>あぶら じゃがいも<br>さとう ごま<br>プリン         | にんじん たまねぎ<br>しめじ<br>ブロッコリー コーン<br>キャベツ                 | 699kcal<br>23.2g<br>21.9g |

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、バナナ……◎