

10月予定献立と使用食材

月		火		水		木		金	
1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳
万葉献立 赤米ごはん 鮭のくるみ味噌かけ ゆかりあえ かたかご汁 国吉りんご 		ごはん 笹かまぼこ かぶの甘酢和え すき焼き煮 オレンジ		1/2コッペパン コーンエッグ フルーツヨーグルト和え ソフト麺のチリビーンズかけ		目の愛護デー献立 ししゃもの石垣揚げ 青菜とキャベツの浸し 味噌けんちん汁 ブルーベリーゼリー		2/3コッペパン さばのカレー揚げ 水菜サラダ 五目ラーメン	
鮭 くるみ キャベツ 胡瓜 豆腐 人参 青梗菜 生椎茸 卵 わかめ		笹かまぼこ かぶ 胡瓜 牛肉 じゃがいも 人参 えのき こんにやく 焼き豆腐 ねぎ 麩		卵 コーン 果物缶詰 パナナ ヨーグルト 豚ひき肉 金時豆 玉ねぎ ソフト麺		ししゃも 卵 小松菜 キャベツ 木綿豆腐 じゃがいも 人参 ごぼう 鶏肉 ねぎ		さば 水菜 もやし 中華麺 豚肉 人参 キャベツ コーン ねぎ にんにく 生姜	
8  体育の日		9 牛乳 きのごはん さんまの塩焼き 即席漬け 干しプルーン じゃがいもの味噌汁 人参 油揚げ しめじ ひらたけ さんま キャベツ 胡瓜 じゃがいも わかめ 玉ねぎ ねぎ		10 牛乳 米粉入りパン 大学芋 白菜と胡瓜のサラダ ミネストローネ さつまいも 白菜 胡瓜 ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ マカロニ いんげん		11 牛乳 ごはん 納豆 がんもの含め煮 青菜と切干大根の浸し 豚汁 巨峰 がんも 小松菜 キャベツ 切干大根 豚肉 さつまいも 人参 大根 こんにやく ねぎ		12 牛乳 食パン いちごジャム えびシューマイ きのこのカシューナッツ炒め 春雨スープ えびシューマイ 豚肉 玉ねぎ もやし まいたけ エリンギ たら カシューナッツ 春雨 干し椎茸 白菜 ねぎ	
15  緑替休業日		16 牛乳 郷土食献立 ごはん げんげの唐揚げ ひじきの炒め煮 里芋のそぼろ煮 げんげ ひじき 大豆 油揚げ 高野豆腐 里芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 こんにやく いんげん		17 牛乳 アーモンド揚げパン ウィナー カラフルサラダ 秋味チャウダー ピーチシャーベット ウィナー ブロッコリー 胡瓜 赤ピーマン コーン しめじ 白いんげん豆 ベーコン 人参 玉ねぎ さつまいも		18 牛乳 ごはん 高岡元気コロッケ バンサンスー 八宝菜 コロッケ(じゃがいも 豚肉 昆布) 春雨 胡瓜 コーン 豚肉 いか 人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ 青梗菜		19 牛乳 たかおか食19件献立 ごはん 高岡元気ビビンバ丼 豆腐と卵のスープ ぶどうゼリー 豚肉 生姜 にんにく 生椎茸 たけのこ もやし ほうれん草 豆腐 卵 玉ねぎ ねぎ	
22  緑替休業日		23 牛乳 ごはん ふくらぎのみりん焼き ほうれん草のごま味噌和え にゅうめん ふくらぎ 生姜 ほうれん草 キャベツ えのき そうめん 玉ねぎ 人参 ねぎ 油揚げ 干し椎茸		24 牛乳 食パン ハンバーグのきのこソースかけ ボイル野菜 とうもろこしのスープ ハンバーグ 大根 しめじ えのき さつまいも ブロッコリー 人参 コーン 卵 玉ねぎ 青梗菜		25 牛乳 ごはん 鮭のケチャップがらめ 青菜ともやしの浸し 豆腐のすまし汁 みかん 鮭 玉ねぎ 小松菜 もやし 豆腐 麩 わかめ ねぎ		26 牛乳 コッペパン 鶏肉のマーマレードソースかけ 大根サラダ ワンタンスープ 冷凍パイ 鶏肉 マーマレードジャム 大根 人参 わかめ 豚肉 白菜 もやし ねぎ ワンタン	
29 牛乳 ごはん ひよこ豆の揚げがらめ 三色浸し 里芋の味噌汁 国吉りんご ひよこ豆 高野豆腐 くるみ もやし ほうれん草 人参 里芋 大根 ねぎ		30 牛乳 ハロウィン献立 麦ごはん ハロウィンカレー オムレツ かぼちゃプリン リボンのキャンディサラダ 鶏ひき肉 じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ 人参 オムレツ リぼんマカロニ キャベツ ブロッコリー		31 牛乳 コッペパン こめっこフライぎょうざ ごぼうのごまサラダ ポトフ こめっこぎょうざ ごぼう キャベツ コーン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 かぶ		20日(土)は給食がありません。 献立は右記の通りです。 		20 牛乳 学習発表会前日弁当献立 おにぎり 肉団子のたれづけ 茎わかめの金平 きゅうりの塩もみ とうもろこし ミニトマト 果実ヨーグルト	

栄養価(平均): エネルギー639kcal 蛋白質24.0g 脂質20.4g

※都合により献立を変更することがあります。

※12日(金)は連合音楽会のため、5年生は給食がありません。