



令和5年10月 予定献立表



高岡市立千鳥丘小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
2	月	地場産品献立	ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 小松菜のオイスターソース炒め 味噌けんちん汁	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 味噌 大豆	ごはん でんぷん 上新粉 油 里芋	小松菜 きゃべつ 赤ピーマン しめじ 人参 ごぼう ねぎ	657 30.3 21.4	
3	火		ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこあんかけ きゃべつの昆布漬け 味噌汁 味付小魚	牛乳 ハンバーグ 昆布 油揚げ 味噌 味付小魚	ごはん さとう でんぷん 麩	まいたけ しめじ きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ	619 28.8 18.0	
4	水		食パン	牛乳	コーンエッグ フルーツ和え 秋のミネストローネ ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 白手亡 ヨーグルト	食パン さつまいも オリーブ油 砂糖	コーン りんご パイン みかん 桃 レーズン パナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト いんげん	661 25.0 19.2	
5	木	万葉献立	赤米ごはん	牛乳	ふくらぎの生姜焼き お浸し かたかご煮 りんご	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	ごはん 香紫米 里芋 こんにやく 砂糖 でんぷん	きゃべつ ほうれん草 大根 人参 いんげん りんご	646 27.1 20.3	
6	金	目の愛護デー 献立	コッペパン	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	コッペパン でんぷん 上新粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター ゼリー	ブロッコリー 赤ピーマン コーン 南瓜 玉ねぎ パセリ	674 28.6 21.4	
8	日	学習発表会	ごはん	牛乳	えびシューマイ 拌三絲 韓国肉肉じゃが ピーチシャーベット	牛乳 えびシューマイ 豚肉	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 じゃがいも しらたき ごま	胡瓜 コーン 人参 玉ねぎ 赤ピーマン しめじ いんげん 桃	645 19.7 14.7	
9	月	スポーツの日								
10	火	繰替休業								
11	水		食パン	牛乳	セルフサンド 野菜サラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ	牛乳 白手亡 豚肉 卵 チーズ	食パン 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 コーン 青梗菜	607 27.4 24.8	
12	木		ごはん	牛乳	赤魚の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 アップルシャーベット	牛乳 赤魚 鶏肉 豆腐	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 しらたき	きりぼしだいこん 人参 こまつな 白菜 ねぎ りんご 大根	655 27.1 19.0	
13	金		食パン	牛乳	変わりミートローフ さつまいものパン煮 きゃべつのもちもちスープ ジャム	牛乳 おから 大豆 豚肉 卵 ベーコン	食パン パン粉 砂糖 さつまいも 団子 ジャム	玉ねぎ パイン レーズン 人参 きゃべつ	677 24.0 20.0	
16	月		減量ごはん	牛乳	豚肉と大豆の味噌がらめ しそ和え 五目ラーメン 干しブルーネ	牛乳 豚肉 レバー 大豆 味噌	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 中華麺	きゃべつ 胡瓜 メンマ 人参 玉ねぎ ねぎ プルーン	725 26.0 21.9	
17	火		ごはん	牛乳	鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮 ふりかけ	牛乳 鯖 ベーコン 昆布 厚揚げ さくらえび ちりめんじゃこ	ごはん ごま油 油 こんにやく 砂糖 ごま	玉ねぎ 青梗菜 きゃべつ 大根 たけのこ 人参 干し椎茸 いんげん	706 32.0 26.2	
18	水		1/2 コッペパン	牛乳	なっぺコロッケ かぶの柚子サラダ ソフト麺 ミートソース	牛乳 豚肉	コッペパン コロッケ 油 ソフト麺 でんぷん 砂糖	かぶ 胡瓜 人参 柚子 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	689 23.5 22.5	
19	木	たかおか 食19并献立	ごはん	牛乳	高岡元気ビビンバ并 わかめスープ 豆乳プリン	牛乳 牛肉 赤味噌 わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 プリン	玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ねぎ ほうれん草 人参 白菜 大根	626 20.1 19.9	
20	金		ごはん	牛乳	ししゃもフライ はりはり和え すき焼き煮 巨峰	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま しらたき じゃがいも 麩	きゃべつ 小松菜 切干大根 人参 白菜 ねぎ 巨峰	662 23.0 20.5	
23	月		麦ごはん	牛乳	きのこハヤシライス 卵のベーコン巻き ひじきサラダ	牛乳 牛肉 ひじき 卵のベーコン巻き	ごはん 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム ブロッコリー コーン きゃべつ	649 23.0 21.7	
24	火	郷土食献立	ごはん	牛乳	げんげの唐揚げ ほうれん草のごま味噌 里芋のそぼろ煮 メロンゼリー	牛乳 げんげ 味噌 鶏肉	ごはん 油 ごま 砂糖 里芋 こんにやく でんぷん ゼリー	ほうれん草 きゃべつ しめじ 玉ねぎ 人参 いんげん	643 20.5 17.4	
25	水		揚げパン	牛乳	荒挽きウインナー ブロッコリーサラダ 卵スープ	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 ウインナー 卵 豆腐 わかめ	コッペパン 油 砂糖 でんぷん	ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ	600 25.5 32.7	
26	木		ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 揚げだし豆腐 豚肉 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも こんにやく ゼリー	かぶ 胡瓜 人参 大根 ねぎ	632 18.6 17.0	
27	金		米粉パン	牛乳	白身魚のフライ コーンポテト ピーンスープ みかん	牛乳 白身魚のフライ 豚肉	米粉パン 油 じゃがいも ピーン	コーン 干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ みかん	661 27.0 20.1	
30	月		ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き にんじんしりしり もずくの味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 鮭 まぐろ もずく 油揚げ 味噌	ごはん マヨネーズ 油 ゼリー	人参 こまつな 人参 だいこん 小松菜 コーン 大根	649 29.2 18.5	
31	金	ハロウィン献立	ごはん	牛乳	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィンおばけスープ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 でんぷん さつまいも ワンタン プリン	りんご ブロッコリー 人参 白菜 黒きくらげ ねぎ	663 24.8 18.0	

* 献立は都合により変更する場合があります。