

日	主 食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー
			血や肉や骨になるもの	たんぱく質	糖や力になるもの	炭水化物	脂質	体の調子を整えるもの	P:たんぱく質
多くふくまれる栄養素			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無糖質	F:脂質	
1日(水)	食パン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ いちごジャム	豚肉 鶏肉 豚レバー 大豆	牛にゆう	パン かたくり粉 こめ 米粉 砂糖 じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ しめじ しょうが いちご	E 648 kcal P 28.3 g F 22.3 g
2日(木)	ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉の野菜炒め みそ汁	いわし 豚肉 油揚げ	牛にゆう わかめ	ごはん 砂糖	ごま油	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根 柿	E 614 kcal P 24.8 g F 18.2 g
6日(月)	ごはん	鯖のホイル焼き ほうれん草と切干大根のひたし 韓国風肉じゃが	鯖 豚肉	牛にゆう	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにやく	油 ごま	ほうれん草 赤ピーマン さいりげん	キャベツ 切干大根 しめじ にんにく 玉ねぎ	E 632 kcal P 24.0 g F 15.9 g
7日(火)	ごはん	ふくらぎの柚子みそかけ お酢合い 里いものそぼろ煮	ふくらぎ 豚肉	牛にゆう ひじき	ごはん 砂糖 里いも こんにやく かたくり粉		にんじん さいりげん	だいこん たまご 大根 玉ねぎ ゆず	E 689 kcal P 26.5 g F 21.4 g
9日(木)	ごはん	大豆とじゃがいもの青のり風味 きゅうりとキャベツの塩もみ みそ汁	大豆 豆腐	牛にゆう 青のり	ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉	油	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 生しいたけ ねぎ	E 624 kcal P 21.2 g F 19.7 g
10日(金)	国吉りんごパン	高岡昆布コロッケ 水菜のサラダ グリーンラーメン	豚肉 牛肉	牛にゆう 昆布	パン じゃがいも パン粉 砂糖 中華めん	油	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草 メンマ ねぎ とうもろこし りんご 水菜	E 645 kcal P 20.9 g F 21.6 g
13日(月)	栗ごはん	塩鯖 青菜のゆばあえ さつま汁	鯖 ゆば	牛にゆう	ごはん さつまいも こんにやく	栗	にんじん	キャベツ 大根 生しいたけ ねぎ みかん	E 696 kcal P 30.1 g F 19.5 g
14日(火)	ごはん	魚のもみじ焼き【卵】 五目豆 団子入りごまみそ汁	鮭 豚肉 大豆 高野豆腐	牛にゆう わかめ	ごはん 白玉団子 こんにやく 砂糖	マヨネーズ ごま	にんじん	たけのこ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	E 660 kcal P 29.6 g F 19.5 g
15日(水)	コッペパン	コーンエッグ【卵】 白菜とバインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛にゆう ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	にんじん	とうもろこし きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ バインアップル	E 636 kcal P 29.4 g F 21.0 g
16日(木)	ごはん	わかさぎのピリ辛あえ 小松菜のおひたし おでん りんご	厚揚げ さつま揚げ	牛にゆう わかさぎ 昆布	ごはん かたくり粉 こめ 米粉 砂糖 里いも こんにやく	油	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 りんご	E 623 kcal P 23.6 g F 15.6 g
17日(金)	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 ゆでブロッコリー 中華風卵スープ【卵】 ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛にゆう	ごはん かたくり粉 こめ 米粉 砂糖	油 ごま油	にんじん ブロッコリー	たまご なま 玉ねぎ 生しいたけ 白菜 黒きくらげ ねぎ しょうが ぶどう	E 642 kcal P 26.7 g F 17.3 g
20日(月)	ごはん	かにシューマイ【卵・か・え】 大根サラダ マーボー豆腐 干しぶルーン	卵 すり身 かに えび 豚肉 豆腐	牛にゆう わかめ	ごはん 小麦粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	にんじん	だいこん 大根 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ たまご 干しぶルーン	E 686 kcal P 24.5 g F 17.9 g
21日(火)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり 高岡の煮しめ メロンゼリー	ふくらぎ 厚揚げ	牛にゆう 昆布	ごはん 砂糖 こんにやく 里いも	ごま	にんじん かぶの葉	しょうが かぶ きゅうり 大根 たけのこ メロン	E 696 kcal P 28.2 g F 20.7 g
22日(水)	1/2コッペパン	鶏肉の照り焼き フルーツあえ ソフトめんのコーンクリームかけ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛にゆう 脱脂粉乳	パン ソフトめん 小麦粉	油 バター	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ マッシュルーム しょうが とうもろこし りんご バインアップル みかん もも レーズン パナナ	E 717 kcal P 32.5 g F 19.8 g
24日(金)	米粉入りパン	里いもハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 豆乳	牛にゆう	こめ 米粉パン 里いも パン粉 米粉	油	にんじん チンゲンサイ	たまご 玉ねぎ キャベツ 白菜 ねぎ りんご	E 645 kcal P 28.9 g F 22.1 g
27日(月)	むぎ麦ごはん	チキンカレー オムレツ【卵】 青菜のごまあえ	鶏肉 卵	牛にゆう	むぎ麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ にんにく キャベツ	E 611 kcal P 21.7 g F 17.5 g
28日(火)	ごはん	白身魚のカレー醬油焼き かぶの甘酢あえ 塩こうじ鍋	しいら 豚肉 豆腐 納豆	牛にゆう	ごはん 砂糖 こんにやく		にんじん	かぶ きゅうり しめじ 白菜 ねぎ ゆず	E 579 kcal P 30.9 g F 14.2 g
29日(水)	食パン	大学いも 中華ドレッシングサラダ かきたまスープ【卵】 スライスチーズ	大豆 豆腐	牛にゆう チーズ	パン さつまいも 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生しいたけ	E 637 kcal P 23.9 g F 26.4 g
30日(木)	ハトムギ入りしそごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	豚肉 牛肉 かまぼこ	牛にゆう	ごはん ハトムギ パン粉 砂糖 うどん	油 ドレッシング	にんじん	たまご キャベツ 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 大根 ねぎ 干しいたけ 梨 りんご	E 718 kcal P 22.3 g F 18.8 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。  
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。  
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

11月 8日(水) PM県西部小学校教育課程研究集会のため給食なし  
11月 15日(水) 3年校外学習(3年給食なし)

基準

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】