

11月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	曜	主 食	こんだでい 献立名	しょくじ 食育 テーマ等	ち にく ほろ 血や肉や骨になる 赤の食品	ねづ ちから 熱や力になる 黄の食品	からだ ちやうじ 体の調子を整える 緑の食品
4	火	ごはん	さいとも 里芋ハンバーグ たかおかやさい 高岡野菜のごまあえ たかおか 高岡のつくりもん汁 20周年お祝いゼリー	がっこうきゅうしよく 学校給食たかおかのひ 「新高岡市誕生 20周年記念献立」	ぎゅうにゅう 牛乳 たきご 豚肉 あぶら 油揚げ	ごはん さいとも 里芋 パン粉 さとう 砂糖 ごま ゼリー	たま 玉ねぎ にんじん 小松菜 しらたき 大根 南瓜 なましいたけ 生椎茸 ねぎ
5	水	1／2 コッペパン	オムレツ【卵】 かぶの柚子サラダ ソフト麺のカレーソースかけ		ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 だいず 大豆	パン あぶら 油 さとう 砂糖 ソフト麺	かぶ 胡瓜 にんじん ゆず 生姜 にんにく たま 玉ねぎ マッシュルーム
6	木			3限授業（給食なし）			
7	金	しょく 食パン	あ とり あまからしょうゆ 揚げ鶏の甘辛醤油ソース ゆ 茹で野菜 ごみやさい 香味野菜と豆腐のスープ		ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	パン かたくりこ 片栗粉 さとう 米粉 油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん しょうが しょうが 生姜 にんにく しめじ たま 玉ねぎ ねぎ
10	月	ごはん	ワカサギの南蛮漬 あ しそごま和え たかおか 高岡の煮しめ メロンゼリー	がっこうきゅうしよく 学校給食たかおかのひ 「高岡の煮しめ」	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん かたくりこ 片栗粉 さとう 米粉 砂糖 ごま 里芋 ゼリー	きやべつ ほうれん草 しそ粉 だいこん 大根 板こんにやく たけのこ にんじん
11	火	くり 栗ごはん	さば ごみや 鯖の香味焼き ごもくめ 五目豆 えのきと白菜のみそ汁	きょうどうしよこんだて 郷土食献立 「五目豆」	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖 たきご 豚肉 だいず 大豆 あぶら 高野豆腐 油揚げ わかめ	ごはん くり 栗 さとう ごま油 砂糖	しょうが 生薬 にんにく にんじん いた たけのこ 板こんにやく ほし 干し椎茸 えのきたけ はくさい 白菜 ねぎ
12	水	こめこい 米粉入り パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ【卵】 フルーツあえ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご 卵 チーズ ぶたにく 豚肉 だいず 大豆	パン あぶら 油 さとう 米粉 じゃがいも	たま 玉ねぎ ブロッコリー りんご パイナップル もも バナナ にんじん しめじ
13	木	ごはん	とりにく こめこ 鶏肉の米粉揚げ やさしいた 野菜炒め さつま汁 みかん		ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ごはん こめこ 米粉 あぶら 油 さとう ごま油 さつまいも	しょうが 生薬 もやし ちんげんさい たま 玉ねぎ にんじん 大根 こんにやく ねぎ みかん
14	金	ごはん	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のケチャップがらめ あおな 青菜のコンソメ和え かきたまスープ【卵】 ヨーグルト		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 たきご 豚レバー だいず 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	ごはん こめこ 米粉 かたくりこ 片栗粉 さとう 砂糖	しょうが 生薬 こまつな 小松菜 きやべつ コーン 玉ねぎ にんじん
17	月	ごはん	くによし 国吉きのこのチキン南蛮丼 ゆ 茹でブロッコリー とうにゅうじる 豆乳汁	たかおか 高岡 食19井献立 「国吉きのこの チキン南蛮丼」	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 さとう 豆乳 あぶら 油揚げ	ごはん かたくりこ 片栗粉 さとう 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖 じゃがいも	たま なましいたけ 玉ねぎ 生椎茸 にんじん ブロッコリー 大根 ごぼう ねぎ
18	火	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ すあ お酢合 だんご 団子汁	がっこうきゅうしよく 学校給食とやまの日 「ふくらぎ・お酢合」	ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ あぶら 油揚げ ひじき とりにく 鶏肉	ごはん かたくりこ 片栗粉 さとう 米粉 あぶら 油 白玉団子	ゆず 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ
19	水	しょく 食パン	あらびきウインナー まめ 豆いろいろサラダ しろ 白ネギの米粉シチュー		ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー だいず ひよこ豆 大豆 とりにく 鶏肉 なご 生クリーム	パン さとう さとう 砂糖 油 ごま じゃがいも こめこ 米粉	きゅうり きやべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ
20	木	ごはん	さくら 糖のマヨネーズ焼き【卵】 なつとうあ スタミナ納豆和え あじ 塩こうじ鍋		ぎゅうにゅう 牛乳 さくら 糖 なつとう 納豆 ぶたにく 豚肉 あぶら 焼き豆腐	ごはん マヨネーズ	ニラ にんじん きやべつ もやし こんにやく えのきたけ 白菜
21	金	コッペパン	たかおかこんが 高岡昆布コロッケ はくさい 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	がっこうきゅうしよく 学校給食たかおかのひ 「高岡昆布コロッケ・ グリーンラーメン」	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛肉 昆布	パン あぶら じゃがいも さとう 油 中華麺	たま 玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり 胡瓜 りんご ほうれん草 とうもろこし もやし ねぎ
25	火	ごはん	まめ ミックスみそ豆 こまつな なましいたけ ひた 小松菜と生椎茸の浸し キムチ汁		ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆 まめ ひよこ豆 高野豆腐 ぶたにく 豚肉 や 豆腐 焼き豆腐	ごはん かたくりこ 片栗粉 こめこ 米粉 あぶら さとう 油 砂糖 ごま油	こまつな 小松菜 きやべつ 生椎茸 にんじん 大根 白菜 たま 玉ねぎ しめじ
26	水	しょく 食パン	しろみざかな 白身魚のフライ スパゲティサラダ【卵】 カレースープ		ぎゅうにゅう 牛乳 しろみざかな 白身魚(すけそうたら) とりにく 鶏肉	パン こ パン粉 スパゲティ マヨネーズ さとう 砂糖 じゃがいも	きやべつ にんじん 胡瓜 たま 玉ねぎ にんじん かぶ
27	木	ごはん	いわしうめ 鰯の梅煮 キャベツのオイスターソース炒め はくさい あぶらあ みそしる 白菜と油揚げの味噌汁		ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 鰯 あぶらあ 豚肉 油揚げ	ごはん あぶら 油 ごま油	きやべつ もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 うめ 梅 ねぎ
28	金	むぎい ハト麦入り しそごはん	ゴーセイメンチカツ えだまめ 枝豆サラダ ひ み じる 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	し れんけいじばんばんこんだて 6市連携農場産品献立 がっこうきゅうしよく 学校給食とやまの日 「異国な日！！」 (ゴーセイの日)	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛肉 焼きかまぼこ	ごはん むぎ ハト麦 パン粉 さとう 氷見うどん ゼリー	しそ粉 ねぎ 小松菜 枝豆 とうもろこし にんじん 大根 ほし 干し椎茸 ねぎ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

《 お知らせ 》 11月 6日(木)：3限授業(給食なし)
11月12日(水)：1・2年生 校外学習(弁当持参)

※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】 か…【か】 いか…【い】