



10月こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー:651kcal
たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
2	月		ごはん	いかのかりんあげ こまつなのオイスターいため みそけんちんじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう※ いか とりにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	ごはん でんぶん あぶら さといも ごま さとう	こまつな きゃべつ あかピーマン にんじん ごぼう ねぎ しめじ	
3	火	まんよう 万葉 こんだて 献立	あかまい ごはん	ふくらぎのしょうがやき おひたし かたかごに りんご	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ とりにく あつあげ	あかまいごはん さといも さとう でんぶん	しょうが きゃべつ ほうれんそう だいこん にんじん いんげん りんご	
4	水		こめこ いり パン	しろみぎかなのフライ コーンポテト※ ビーフンスープ みかん	ぎゅうにゅう※ しろみぎかな ぶたにく	こめこいりパン じゃがいも パター※ ビーフ	コーン にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ みかん	
5	木		ごはん	えびシューマイ ブロッコリーサラダ かんこくふうにくじゃが ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう※ えびシューマイ ぶたにく	ごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	きゅうり ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ いんげん もも	
6	金		しよく パン	コーンエッグ フルーツあえ あきのみネストローネ ヨーグルト※	ぎゅうにゅう※ たまご ベーコン しろてぼう ヨーグルト※	しよくパン さつまいも じゃがいも さとう	コーン りんご パイナップル みかん パナナ たまねぎ マッシュルーム いんげん	
10	火		げんりょう ごはん	ぶたにくとだいたいずのみそがらめ しそあえ ごもくらーめん ほしブルー	ぎゅうにゅう※ ぶたにく だいたいず みそ	ごはん でんぶん さとう ちゅうかめん	しょうが きゃべつ きゅうり メンマ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ ブルー	
11	水	め 目の愛護 こんだて デー献立	コッペ パン	フライドチキン カラフルサラダ パンクンスープ※ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう※ とりにく だっしふんにゅう※	コッペパン でんぶん あぶら こむぎこ パター※ じゃがいも ゼリー	ブロッコリー あかピーマン コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ	
12	木		ごはん	あかうおのたつたあげ きりほしだいこんのいために はくさいなべ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう※ あかうお とりにく とうふ	ごはん とりにく とうふ	しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ だいこん りんご	
13	金		セルフ サンド	やさしいサラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ※	ぎゅうにゅう※ しろてぼう ひきにく たまご スライスチーズ※	しよくパン あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ きゅうり メンマ にんじん コーン チンゲンサイ	
16	月		ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ キャベツのひたし みそしる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう※ ハンバーグ あぶらあげ みそ こざかな	ごはん ふ	まいたけ しめじ きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	
17	火		ごはん	さばのトウバンジャンやき ちんげんさいのいためもの やさしいうまに とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう※ さば ベーコン あつあげ こんぶ とうにゅう	ごはん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ きゃべつ だいこん たけのこ にんじん いんげん	
18	水		1/2 コッペ パン	なっぼコロッケ かぶのゆずサラダ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゅう※ ひきにく	コッペパン コロッケ ソフトめん でんぶん さとう	かぶ きゅうり にんじん ゆず たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
19	木	たかおか しよく どんこんだて 食19并献立	ごはん	たかおかげんきピピンパどん わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう※ ぎゅうにく わかめ とうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ だいこん	
20	金		ごはん	ししゃものフライ はりはりあえ すきやきに	ぎゅうにゅう※ ししゃも ぎゅうにく やきとうふ	ごはん ごま じゃがいも ふ	きゃべつ こまつな きりほしだいこん にんじん はくさい ねぎ	
21	土		むぎ ごはん	きのこハヤシライス たまごのベーコンまき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう※ ぎゅうにく たまごのベーコンまき ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ 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	
23	月	学習発表会くりかえ休業日						
24	火		ごはん	あげだしょうふのごまだれかけ かぶのいろとり ぶたじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう※ あげだしょうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも ゼリー	かぶ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	
25	水	ラストイヤー きゅうしよく 給食	あげ パン	あらびきウインナー パンサンスー たまごスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう※ きなこ だっしふんにゅう※ ウインナー たまご とうふ わかめ	コッペパン あぶら さとう はるさめ でんぶん	コーン きゅうり にんじん たまねぎ	
26	木		ごはん	さけのマヨネーズやき にんじんしりしり もずくのみそしる	ぎゅうにゅう※ さけ ツナ もずく あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ	にんじん こまつな コーン だいこん にんじん	
27	金		しよく パン	かわりミートローフ※ さつまいものパインに キャベツのもちもちスープ ジャム	ぎゅうにゅう※ おから だいたいず たまご ベーコン	しよくパン パンこ さとう さつまいも しらたまだんご ジャム	たまねぎ パイナップル レーズン にんじん きゃべつ	
30	月		ごはん	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ さといものそぼろに メロンゼリー	ぎゅうにゅう※ げんげ みそ ひきにく	ごはん ごま さとう さといも ゼリー	ほうれんそう きゃべつ しめじ しょうが たまねぎ にんじん	
31	火	ハロウィン こんだて 献立	ごはん	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさしい ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう※ ぶたにく ベーコン	コッペパン さとう でんぶん さつまいも ワントン	しょうが りんご ブロッコリー にんじん はくさい きくらげ ねぎ かぼちゃ	

下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。アレルギー除去の参考にしてください。

※乳、◎納豆

・毎日牛乳(200ml)が付きます。・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。