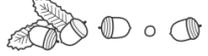
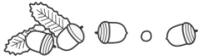




# 11月 こんだてひょう

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: 26.0g 脂質: 19.4g

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	
1	水		1/2 コッペ パン※	とりにくのてりやき フルーツあえ ソフトめんのコーンクリームかけ※	ぎゅうにゅう※ とりにく ベーコン だっしふんにゅう※ だいず	コッペパン あぶら パター ソフトめん	レーズン パセリ コーン りんご みかん パナナ パイン もも たまねぎ にんじん マッシュルーム	
2	木		ごはん	いわしのみぞれに ぶたにくのやさしいため みそしる かき	ぎゅうにゅう※ いわし ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ かき	
6	月		ごはん	だいずとじゃがいものあおのりふうみ きゅうりときゃべつのおもみ みそしる	ぎゅうにゅう※ だいず とうふ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら	きゃべつ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	
7	火	学校給食 とやまの日	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすわい さといものそぼろに	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ みそ あぶらあげ ひじき ひきにく	ごはん さとう さといも でんぷん	ゆず だいこん にんじん たまねぎ いんげん	
8	水	 小学校教育課程研修会のため給食はありません 						
9	木		ごはん	さばのオイルやき ほうれんそうときりほしだいこんのひたし かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう※ さば ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま	ほうれんそう きゃべつ きりほしだいこん にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ いんげん	
10	金	学校給食 たかおかの 日	くによし りんご パン※	たかおかこんぶコロッケ みずなのサラダ グリーンラーメン	ぎゅうにゅう※ ぶたにく	くによしりんごパン コロッケ あぶら す ちゅうかめん	みずな きゅうり にんじん きゃべつ ねぎ ほうれんそう メンマ コーン	
13	月		ごはん	わかさぎのピリからあえ こまつなのおひたし おでん りんご	ぎゅうにゅう※ わかさぎ あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぷん さとう さといも	こまつな きゃべつ だいこん にんじん りんご	
14	火		ごはん	さかなのもみじやき ごもくまめ だんごいりごまみそしる	ぎゅうにゅう※ さけ ぶたにく だいず こうやどうふ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ さとう しらたまだんご ごま	にんじん たけのこ ほしいたけ だいこん ごぼう ねぎ	
15	水		コッペ パン※	コーンエッグ はくさいとパインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト※	ぎゅうにゅう※ たまご ぶたにく だいず ヨーグルト※	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	コーン はくさい きゅうり パイン にんじん たまねぎ しめじ いんげん	
16	木		くり ごはん	しおさば あおなのゆばあえ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう※ さば ゆば みそ	くりごはん さつまいも	ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん しいたけ みかん	
17	金	高岡 食19并 献立	ごはん	くによしきのこのチキンなんぼんどん ゆでブロッコリー ちゅうかふうたまごスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう※ とりにく とうふ ぶたにく たまご	ごはん でんぷん あぶら さとう ゼリー	たまねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー はくさい きくらげ ねぎ しょうが	
20	月		ごはん	かにシューマイ だいこんサラダ マーボーどうふ ほしブルー	ぎゅうにゅう※ わかめ かにシューマイ ひきにく あかみそ とうふ	ごはん あぶら ごま でんぷん	だいこん にんじん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ ブルー	
21	火	学校給食 たかおかの 日	ごはん	ふくらぎのみりんやき かぶのいろとり たかおかのにしめ メロンゼリー	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん さとう ごま さといも ゼリー	しょうが かぶ かぶのは きゅうり だいこん にんじん たけのこ	
22	水		しょく パン※	ぶたにく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 ジャム	ぎゅうにゅう※ ぶたにく レバ だいず とりにく	しょくパン でんぷん あぶら じゃがいも ジャム	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ	
23	木	 勤労感謝の日 						
24	金		こめこ いり パン※	えびのチリソースに こふきいも はるさめスープ	ぎゅうにゅう※ えび ぶたにく	こめこいりパン でんぷん あぶら じゃがいも はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい	
27	月		むぎ ごはん	チキンカレー オムレツ あおなのごまあえ	ぎゅうにゅう※ とりにく オムレツ	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま	にんにく たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ	
28	火	呉西6市 連携地場 産品献立	ハトムギ いりしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみょうどんじる 6しのミックスゼリー	ぎゅうにゅう※ メンチカツ かまぼこ	ごはん ハトムギ ごま ひみょうどん ゼリー	えだまめ コーン にんじん だいこん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	
29	水		しょく パン※	だいがくいも ちゅうかドレッシングサラダ かきたまじる スライスチーズ※	ぎゅうにゅう※ とうふ たまご スライスチーズ※	しょくパン さつまいも あぶら さとう ごま でんぷん	きゃべつ きゅうり あかピーマン たまねぎ しいたけ	
30	木		ごはん	さといもハンバーグ やさいとベーコンのソテー しろねぎのみそとうにゅうシチュー りんご	ぎゅうにゅう※ ベーコン みそ とりにく だいず とうにゅう	ごはん さといも こめこ	チンゲンサイ きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ りんご	

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。

10日(金)はラストイヤーリクエスト給食  
4年生がリクエストした「国吉りんごパン」  
1年生がリクエストした「ラーメン」です。