

10月 こんだてひょう

高岡市立木津小学校

日曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤 体をつくる	黄 熟や力のもとになる	緑 体の調子を整える
1 木		しよくパン	○	さつまいもとレバーのあげがらめ あおなのあえもの ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず	しよくパン でんぶん さつまいも さとう ごま ワンタン	しょうが こまつな キャベツ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ
2 金	ミニ うどんかい 運動会	おにぎり	○	ミートローフ ポテトフライ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ひきにく たまご ベーコン	おにぎり パンこ さとう じゃがいも ビーフン あぶら	たまねぎ しいたけ きゃべつ ねぎ
5 月	まんようこんだて 万葉献立	あかまい ごはん	○	ふくらぎのまんようやき ほうれんそうのひたし かたかごに くによしりんご	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ とりく あぶらあげ	あかまいごはん くるみ ごま さといも さとう	ほうれんそう にんじん だいこん りんご
6 火		2/3 コッペ パン	○	ココアまめ ブロッコリーサラダ ごもくラーメン あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう だいず だっしふんにゅう ぶたにく	コッペパン でんぶん ちゅうかめん あぶら ゼリー	ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが にんにく コーン ねぎ
7 水	め 目の愛護 こんだて デー献立	ごはん	○	さばのトウパンジャンやき カラフルあえ かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	ごはん あぶら ごま ゼリー	しょうが キャベツ きゅうり あかピーマン だいこん かぼちゃ ねぎ
8 木		1/2 コッペ パン	○	コーンエッグ フルーツあえ ソフトめんのミートソースかけ	ぎゅうにゅう たまご ひきにく だいず	コッペパン ソフトめん さとう でんぶん	コーン りんご パイン みかん もも パナナ パセリ しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム
9 金		ごはん	○	ふくらぎのみりんやき かぶのあまずあえ すきやきに	ぎゅうにゅう ふくらぎ ぶたにく とうふ	ごはん さとう じゃがいも	かぶ かぶのは きゅうり にんじん はくさい ねぎ
12 月	きょうどしよく 郷土食 こんだて 献立	ごはん	○	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ さといものそばろに なつとう	ぎゅうにゅう げんげ とりく なつとう	ごはん ごま さとう さといも でんぶん	ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん いんげん
13 火		こめこいり パン	○	とりくのかおりあげ あきのきのこいため とうふとたまごのスープ カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりく とうふ たまご	こめこいりパン でんぶん あぶら カシューナッツ	たまねぎ キャベツ まいたけ エリンギ にんじん はくさい ねぎ いら
14 水		ごはん	○	はるまき パンサンデー はつぼうさい ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ヨーグルト	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぶん	きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ チンゲンサイ
15 木		むぎ ごはん	○	キーマカレー オムレツ かいそうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ひきにく だいず オムレツ わかめ	むぎごはん あぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん だいこん オレンジ
16 金	たかおかしく 高岡食19 どんこんだて 丼献立	ごはん	○	たかおかげんきびピンパどん みそかきたまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	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 たまねぎ
19 月		きのこ ごはん	○	なつぱコロッケ ポイルキャベツ むらくもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	ごはん さとう くり コロッケ でんぶん	にんじん しめじ まいたけ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ
20 火		あげパン	○	えびシューマイ キャベツときゅうりのサラダ あきのミネストローネ メロンゼリー	ぎゅうにゅう きなこ えび だっしふんにゅう ベーコン	コッペパン さとう あぶら さつまいも じゃがいも ゼリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ トマト いんげん
21 水		ごはん	○	かわりちぐさやき ブロッコリーのあえもの はくさいなべ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず ぶたにく とうふ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん しいたけ はくさい ねぎ
22 木		コッペ パン	○	とりくとさつまいものあげがらめ こまつなのオイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく	コッペパン でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが たまねぎ ひらたけ こまつな にんじん たけのこ ねぎ はくさい
23 金		ごはん	○	がんものふくめに くきわかめのきんぴら ぶたじる きよほう	ぎゅうにゅう がんもどき ベーコン くきわかめ ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん いんげん だいこん はくさい ねぎ きよほう
26 月		ごはん	○	ししゃもフライ あおなのごまあえ あつあげとやさいのうまに れいとうみかん	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ こんぶ	ごはん ごま	こまつな キャベツ だいこん たけのこ にんじん しいたけ みかん
27 火		しよく パン	○	とりくのかーリックしょうゆやき きりぼしだいこんのナポリタン ポテトスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりく ベーコン	しよくパン あぶら じゃがいも チョコレートクリーム	きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン にんじん パセリ
28 水		ごはん	○	さけのケチャップがらめ キャベツとコーンのソテー もずくスープ ほしブルー	ぎゅうにゅう さけ みそ もずく ベーコン とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう	たまねぎ パセリ キャベツ コーン ブロッコリー しめじ にんじん ねぎ ブルー
29 木		ごはん	○	あかうおのカレーしょうゆやき ひじきのいために だいこんのみそしる くによしりんご	ぎゅうにゅう おかうお ひじき だいず あぶらあげ こうやどうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ りんご
30 金	ハロウィン こんだて 献立	ごはん	○	ハンバーグのきのこソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ ABCマカロニスープ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん さとう でんぶん あぶら マカロニ プリン	だいこん しめじ しいたけ キャベツ にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ

・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。