






11月 こんだててひょう

高岡市立木津小学校


今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー: 649kcal
たんぱく質: 25.5g 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	火	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 カシューナッツ グリーンラーメン	ぎゅうにゅう コロッケ ぶたにく カシューナッツ	くによしりんごパン ちゅうかめん さとう	みずな きゅうり きゃべつ メンマ コーン パイン ねぎ ほうれんそう	
2	水		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 もすく みそ	ごはん ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ かき	
3	木	文化の日						
4	金		ごはん	さつまいものてんぷら かぶのいりとり みそけんちんじる なつとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ なつとう みそ	ごはん	さつまいも かぶ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	

7	月		ごはん	にくシューマイ だいこんサラダ まあほうどうふ	ぎゅうにゅう とうふ にくシューマイ ぶたにく あかみそ わかめ	ごはん さとう あぶら	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	
8	火	給食なし(小教研のため)						
9	水		ごはん	さばのホイル焼き 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 しらたき じゃがいも さとう	ほうれんそう きりほしだいこん きゃべつ たまねぎ しめじ あかピーマン いんげん にんにく	
10	木		1/2 コッペ パン	とりにくのでり焼き 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	1/2コッペパン ソフトめん パター だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム コーン パセリ みかん もも パナナ パイン	
11	金	学校給食 とやま の日	ごはん	ふくらぎのゆすみそかけ おすわい さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ひじき ふくらぎ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん こんにゃく さとう 	だいこん にんじん たまねぎ さといも いんげん ゆず	

14	月		ごはん	わかさぎのピリからあえ こまつなのひたし おでん	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 さとう こんにゃく	だいこん さといも にんじん こまつな きゃべつ
15	火		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 だいす ぶたにく ヨーグルト	コッペパン さとう じゃがいも オリーブオイル	コーン はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しめじ いんげん パイン
16	水	郷土食 献立	ごはん	さかなのみじやき ごもくまめ りんご だんごいりごまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ こうやどうふ わかめ だいす みそ	ごはん マヨネーズ こんにゃく さとう しらたまだんご	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ りんご ほししいたけ
17	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 ぶたにく みそ	ごはん こんにゃく	ほうれんそう きゃべつ くり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ みかん
18	金	高岡食 19丼	ごはん	くによしきのこのチキンなんばんどん ゆでブロッコリー ぶどうゼリー ちゅうかふうとうふじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ぶたにく	ごはん さとう ぶどうゼリー ごまあぶら	たまねぎ しめじ にんじん しいたけ はくさい ねぎ ブロッコリー しょうが

21	月	学校給食 たかおかの日	ごはん	ととまる こまつなとしいたけのひたし たかおかのにしめ りんご	ぎゅうにゅう ととまる さつまあげ あつあげ こんぶ	ごはん こんにゃく さとう	こまつな きゃべつ しいたけ だいこん にんじん たけのこ さといも りんご
22	火		コッペ パン	えびのチリソースに コーンポテト しろねぎのみそとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう えび とりにく とうにゅう みそ	コッペパン じゃがいも バター	コーン たまねぎ にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが

23	水	勤労感謝の日 						
24	木		しょく パン	さといもハンバーグ チョコクリーム やさいとベーコンのソテー きくらげとたまごのスープ	ぎゅうにゅう たまご さといもハンバーグ ベーコン	しょくパン チョコビーンズクリーム	ちんげんさい きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	
25	金	6市連携 地場産品 献立	ハトむぎ 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 ミックスゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ えだまめ かまぼこ	はとむぎいりしそごはん 6しのミックスゼリー	にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ コーン	

28	月		むぎ ごはん	チキンカレー あおなのコーンあえ オムレツ ミックスナッツ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	むぎごはん じゃがいも ミックスナッツ	たまねぎ にんじん こまつな きゃべつ コーン
29	火		こめこ いり 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 ほしブルー	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく だいす ベーコン	コッペパン さとう じゃがいも	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム ほしブルー
30	水		ごはん	ふくらぎのみりんやき かぶのあますあえ しおこうじなべ	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ ぶたにく	ごはん さとう こんにゃく	かぶ きゅうり にんじん しめじ はくさい ねぎ ゆず しょうが



- 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。