

令和5年11月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:651kcal たんぱく質:26.0g 脂質:19.4g カルシウム:371mg 鉄:3.2mg

高岡市立福岡小学校

日 曜 日	行事	主食	牛乳	副食	主な食材										
					血や肉のもとになる赤の食品			熱や力のもとになる黄の食品			体の調子を整える緑の食品				
1	学校給食 たかおかの白	餅	牛乳	高岡昆布コロッケ 野菜サラダ グリーンラーメン	牛乳	豚肉	豚肉	餅	砂糖	ブロッコリー	胡瓜	人参	ほうれん草	きゃべつ	メンマ
2		ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚肉の野菜炒め みそ汁	いわし	豚肉	豚肉	ごはん	ごま油	人参	きゃべつ	玉ねぎ	ピーマン	白菜	ねぎ
6		ごはん	牛乳	大豆とじゃがいものタレがらめ 胡瓜ときゃべつの塩もみ みそ汁	大豆	大豆	大豆	ごはん	じゃがいも	でんぶ	上新粉	きゃべつ	人参	ごぼう	大根
7		ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き ほうれん草と切干大根の浸し 韓国風肉じゃが	鯖	豚肉	豚肉	ごはん	油	じゃがいも	白ごま	ほうれん草	きゃべつ	玉ねぎ	赤ピーマン
8		米粉入りパン(乳)	牛乳	えびのチリソース煮(甲) 粉吹きいも 春雨スープ	えび	青のり粉	青のり粉	米粉入りパン	でんぶ	油	春雨	生姜	にんにく	玉ねぎ	手し椎茸
9		ごはん	牛乳	豚肉のケチャップがらめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	豚肉	大豆	大豆	ごはん	でんぶ	油	上新粉	生姜	ブロッコリー	胡瓜	人参
10	学校給食 とやまの白	ごはん	牛乳	ふくらぎの柚子みそかけ お酢合い 里芋のそば煮	ふくらぎ	みそ	みそ	ごはん	砂糖	里芋	上新粉	ゆず	大根	人参	
13		菜ごはん	牛乳	塩さば 青菜のゆば和え さつまい	さば	湯葉	湯葉	菜ごはん	砂糖	さつまいも		ほうれん草	きゃべつ	人参	ねぎ
14		ごはん	牛乳	魚のもじ焼き 五目豆腐 団子入りごまみそ汁	魚	豚肉	豚肉	ごはん	マヨネーズ	こんにやく	白玉団子	手し椎茸	人参	大根	ごぼう
15		コッパン(乳)	牛乳	コンエッグ(卵) 白菜とパインのサラダ ポークビーンズ	卵	豚肉	豚肉	コッパン	砂糖	油		コン	白菜	胡瓜	玉ねぎ
16		ごはん	牛乳	わかさぎのピリ辛あえ 小松菜のお浸し おでん	わかさぎ	厚揚げ	厚揚げ	ごはん	でんぶ	油	上新粉	小松菜	きゃべつ	大根	りんご
17		ごはん	牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 中華風鍋スープ(卵)	鶏肉	鶏肉	鶏肉	ごはん	でんぶ	油	上新粉	玉ねぎ	生椎茸	人参	黒きくらげ
20		ごはん	牛乳	かにシューマイ(甲) 大根サラダ 麻婆豆腐	かにシューマイ	わかめ	わかめ	ごはん	砂糖	油		大根	人参	生姜	玉ねぎ
21	学校給食 たかおかの白	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり 高岡の煮しめ	ふくらぎ	厚揚げ	厚揚げ	ごはん	ごま	こんにやく	メロンゼリー	生姜	かぶ	かぶ	人参
22		1/2コッパン(乳)	牛乳	鶏肉の照り焼き フルーツ和え ソフト麺のコーンクリームかけ(乳)	鶏肉	ベーコン	ベーコン	1/2コッパン	ソフト麺	油		もも缶	りんご缶	パイン缶	コーン
24	異西な白!! ゴーセイな白 献立	ハトムギ入りしそごはん	牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 水見うどん汁	メンチカツ	かまぼこ	かまぼこ	ハトムギごはん	白ごま	油		枝豆	コーン	人参	手し椎茸
27		菜ごはん	牛乳	オムレツ(卵) 青菜のごま和え チキンカレー(乳)	鶏肉	オムレツ	オムレツ	菜ごはん	油	じゃがいも		にんにく	玉ねぎ	人参	
28		ごはん	牛乳	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆腐シチュー	里芋ハンバーグ	ベーコン	ベーコン	ごはん	油	上新粉		青梗菜	きゃべつ	玉ねぎ	ねぎ
29		食パン(乳)	牛乳	白身魚のカレールー焼 かぶの旨酢和え 塩こうじ鍋	魚	鶏肉	鶏肉	食パン	さつまいも	油		きゃべつ	胡瓜	赤ピーマン	
30		ごはん	牛乳	白身魚のカレールー焼 かぶの旨酢和え 塩こうじ鍋	魚	鶏肉	鶏肉	ごはん	こんにやく			かぶ	胡瓜	人参	ねぎ

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19丼」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立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) 甲殻類・・・(甲) 乳製品・・・(乳)

11月の地場産食品
小松菜、ほうれん草、ねぎ、キャベツ、大根、里芋、かぶ、きくらげ、人参、生椎茸、にんにく