

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	高岡昆布コロッケ 豚肉	餅 油 砂糖	ブロッコリー ほうれん草 コーン	胡瓜 きゃべつ ねぎ	人参 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 わかめ みそ	豚肉	ごはん ごま油	人参 ピーマン	きゃべつ 白菜	玉ねぎ 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 みそ	木綿豆腐	ごはん 油 砂糖	じゃがいも 人参 上新粉	きゃべつ 人参 ごぼう	胡瓜 ねぎ 大根 生椎茸		
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	鯖のホイル焼き 豚肉	豚肉	ごはん 油 砂糖	じゃがいも 白ごま	ほうれん草 にんにく しめじ	きゃべつ 玉ねぎ 赤ピーマン いんげん		
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 豚肉	青のり粉	米粉入りパン 砂糖 上新粉	でんぶ じゃがいも 油 春雨	生薑 人参 白菜	にんにく たけのこ 玉ねぎ 生し椎茸		
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 砂糖 上新粉	でんぶ じゃがいも 油 上新粉	生薑 人参 コーン	ブロッコリー 玉ねぎ 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 ひじき	みそ 豚肉	ごはん こんにゃく	砂糖 でんぶ 上新粉	里芋 上新粉	ゆず 玉ねぎ いんげん	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	塩さば みそ	湯葉	菜ごはん こんにゃく	砂糖 さつまいも	ほうれん草 大根	きゃべつ 生椎茸 ねぎ	人参	
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 大豆	豚肉 わかめ	ごはん 砂糖 上新粉	マヨネーズ 白玉団子 白練りごま	人参 生し椎茸 大根	人参 大根 ごぼう	たけのこ 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 大豆	豚肉 ヨーグルト	コッパン じゃがいも	砂糖 油 オリーブオイル	コーン パイン缶 しめじ	白菜 人参 いんげん	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 結び昆布	厚揚げ	ごはん 砂糖 上新粉	でんぶ 里芋 こんにゃく	小松菜 人参	きゃべつ りんご	大根	
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 卵	絹ごし豆腐	ごはん 砂糖 上新粉	でんぶ ごま油 ぶどうゼリー	玉ねぎ 白菜 ねぎ	生椎茸 人参 生薑	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 赤みそ	わかめ 絹ごし豆腐	ごはん 白ごま	砂糖 ごま油 でんぶ	大根 にんにく	人参 生し椎茸 ねぎ	生薑 玉ねぎ 手しブルー	
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 さつまい	厚揚げ 結び昆布	ごはん 里芋	ごま 砂糖 メロンゼリー	生薑 人参	かぶ 大根	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 大豆	ベーコン	1/2コッパン 小麦粉	ソフト麺 バター	油	もも缶 みかん缶 玉ねぎ	りんご缶 バナナ 人参 マッシュルーム	
24	異西な白!! ゴーセイな白 献立	ハトムギ入りごはん	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	ハトムギごはん 氷見うどん	白ごま ミックスゼリー	油	枝豆 大根 ねぎ	コーン 人参 玉ねぎ 生し椎茸	
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	菜ごはん カレールー	油 白ごま	じゃがいも	にんにく 小松菜	玉ねぎ きゃべつ	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 鶏肉	ベーコン 大豆 豆腐	ごはん 油 上新粉	青梗菜 人参	きゃべつ 白菜	玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ	
29		食パン(乳)	牛乳	食パン 中華ドレッシングサラダ かきたまスープ(卵)	卵	絹ごし豆腐	食パン 砂糖	さつまいも 黒ごま ごま油	油	きゃべつ 玉ねぎ	胡瓜 生椎茸	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	白身魚 納豆	豚肉	ごはん こんにゃく			かぶ しめじ ゆず	胡瓜 白菜	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