



10月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜	主食	献立名	使用している食材						E:エネルギー
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
1	月	ごはん	春巻き 拌三絲 八宝菜●● みかん	春巻き 豚肉 いか■ えび■ うずら卵●	牛乳▲ 人参 青梗菜	胡瓜 コーン たけのこ 白菜 干し椎茸 きくらげ みかん	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	E: 794 kcal P: 24.2 g F: 19.8 g	
2	火	ごはん	ふくらぎのピリ辛焼き かぶの甘酢あえ すき焼き煮	ふくらぎ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲ 人参	かぶ 胡瓜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 麩	白ごま	E: 857 kcal P: 34.1 g F: 26.2 g	
3	水	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーサラダ● コーンチャウダー▲	ハンバーグ 若鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参 大根 本しめじ えのきたけ きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ● マーガリン	E: 828 kcal P: 27.3 g F: 22.9 g	
4	木	赤米ごはん 万葉 献立	鮭のみもじ焼き● ほうれん草のくるみあえ かたかご汁● 国吉りんご	鮭 油揚げ 絹豆腐 卵●	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草 青梗菜	きゃべつ 生椎茸 りんご	赤米ごはん 栗 砂糖 でんぷん	マヨネーズ● くるみ	E: 815 kcal P: 35.1 g F: 24 g
5	金	A.アーモンド揚げパン▲ B.ココア揚げパン▲ セレクト 給食	ウインナー カラフルあえ 秋のミネストローネ A 米粉のタルト(りんご) / B (ガトーショコラ)	きな粉 ウインナー ベーコン 白手巾	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン いんげん トマト	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 本しめじ セロリー	2/3コッペパン 砂糖 じゃがいも さつまいも マカロニ 米粉のタルト	油 ココア 粉アーモンド 白ごま オリーブ油	E: 857 kcal P: 28 g F: 37.2 g
9	火	減量ごはん	ししゃものフライ 青菜のアーモンドあえ ちゃんぽん麺■ チーズ(鉄強化)▲	ししゃもフライ 豚肉 いか■ えび■	牛乳▲ チーズ▲	小松菜 人参	きゃべつ 白菜 もやし たけのこ ねぎ 干し椎茸	ごはん 中華麺 でんぷん	油 粉アーモンド	E: 822 kcal P: 32.2 g F: 25.1 g
10	水	ごはん 目の愛護デー	豚肉と大豆の甘味噌がらめ ほうれん草のコンあえ もずく汁 ブルーベリーゼリー	豚角肉 豚レバー 大豆 味噌 絹豆腐	牛乳▲ もずく うるめ削り	ほうれん草 人参	コーン もやし ねぎ 生姜	ごはん でんぷん 砂糖 ゼリー	油 カシューナッツ	E: 874 kcal P: 30.9 g F: 24.5 g
11	木	ごはん	赤魚のカレー醤油やき ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 みかん	赤魚 大豆 油揚げ 木綿豆腐 味噌 若鶏肉	牛乳▲ ひじき	人参 いんげん	ごぼう ねぎ みかん	ごはん 砂糖 里芋	油	E: 772 kcal P: 34.2 g F: 18.4 g
12	金	米粉入りパン	変わりミートローフ● フルーツヨーグルトあえ▲ ワンタンスープ チョコレートクリーム	木綿豆腐 豚ひき肉 卵● 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参	玉ねぎ りんご パイン みかん もも レーズン ねぎ バナナ 白菜 もやし 干し椎茸	米粉入りパン パン粉 砂糖 ワンタン チョコレートクリーム		E: 941 kcal P: 32.7 g F: 33.4 g
13	土	おにぎり 弁当献立	厚焼き卵● こめっこフライ餃子 ほうじ茶 フレンチポテト 茎わかめのきんぴら 茹ブロッコリー プチトマト 冷凍パイン	厚焼き卵● 餃子 豚肉	茎わかめ	人参 いんげん ブロッコリー トマト	ごぼう パイン	おにぎり じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	E: 809 kcal P: 26.5 g F: 26.3 g
16	火	ごはん	ミックスみそ豆 きゃべつ昆布づけ にゅうめん ピーチシャーベット	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 油揚げ 花かつお 出し昆布	牛乳▲ 刻み昆布 出し昆布	人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もも	ごはん でんぷん 砂糖 そうめん	油 カシューナッツ	E: 878 kcal P: 27 g F: 23.8 g
17	水	ごはん	豚肉のりんごソースかけ もやしのナムル とうもろこしのスープ●	豚肉 卵●	牛乳▲	人参 青梗菜	生姜 玉ねぎ りんご レモン もやし 胡瓜 コーン	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油	E: 673 kcal P: 24.4 g F: 15.7 g
18	木	高岡 食19丼	高岡ピピンパ丼 かきたま汁● 果実ヨーグルト▲	豚肉 赤みそ 卵● 絹豆腐	牛乳▲ わかめ うるめ削り ヨーグルト▲	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ もやし	ごはん 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	E: 768 kcal P: 32.6 g F: 21.6 g
22	月	高岡 コロケ	高岡昆布コロケ 切干大根のナポリタン 卵とコーンのスープ● ミックスナッツ	ベーコン 卵●	牛乳▲	ピーマン パセリ 人参	切干大根 たけのこ コーン 玉ねぎ	ごはん コロケ でんぷん	油 オリーブ油 ミックスナッツ	E: 806 kcal P: 21.8 g F: 25 g
23	火	ごはん	いかのアーモンドがらめ■ 即席漬け 野菜の旨煮 ぶどうゼリー	いか■ 厚揚げ	牛乳▲ 結び昆布	人参	白菜 胡瓜 たけのこ ごぼう ふき	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく ゼリー	油 アーモンド 銀杏	E: 840 kcal P: 27.8 g F: 19 g
24	水	1/2コッペパン	コーンエッグ● 海藻サラダ ソフト麺のチリビーンズかけ▲	卵● 豚ひき肉 金時豆	牛乳▲ わかめ 粉チーズ▲	人参 トマト	コーン きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ にんにく	1/2コッペパン ソフト麺 砂糖	油 白ごま	E: 884 kcal P: 36 g F: 22.2 g
25	木	大豆入り わかめ飯	さんまの塩焼き 小松菜としめじのゆず風味 豚汁 巨峰	大豆 さんま 豚肉 味噌	牛乳▲ わかめ	小松菜 人参	白菜 本しめじ ゆず 大根 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	白ごま	E: 831 kcal P: 30.8 g F: 27.7 g
26	金	ごはん	えびシューマイ■● ごぼうサラダ● 肉団子スープ● 干しブルー	えびシューマイ■● 豚ひき肉 卵●	牛乳▲	人参	ごぼう 胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ 生姜 白菜 干し椎茸 たけのこ ねぎ ブルー	ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん 春雨	白ごま マヨネーズ●	E: 783 kcal P: 22.6 g F: 20.8 g
29	月	高岡 土食 献立	げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ 団子汁 みかん	げんげ 味噌 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 大根 ごぼう ねぎ みかん	ごはん 砂糖 白玉団子	油 黒ごま	E: 831 kcal P: 30 g F: 24 g
30	火	ごはん	揚げ出し豆腐ごまだれ 三色ひたし 里芋のそぼろ煮 国吉りんご ひじきのり	揚げ出し豆腐 豚ひき肉	牛乳▲ ひじきのり	小松菜 人参 いんげん	もやし 生姜 玉ねぎ りんご	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	油 白ごま	E: 784 kcal P: 23.8 g F: 18.7 g
31	水	高岡 ハロウィン 献立	ハロウィンカレー▲ オムレツ● リボンのキャンディサラダ● かぼちゃプリン	豚肉 オムレツ●	牛乳▲ チーズ▲	かぼちゃ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ	麦ごはん じゃがいも マカロニ プリン	油 カレールー マヨネーズ●	E: 886 kcal P: 25.2 g F: 26.7 g

☆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ☆牛乳は原則毎日200ml1本が付きまます。
 ☆次の食材が含まれる場合は、食材名に印をつけてあります。
 アレルギー除去の参考にしてください。

卵●●● 牛乳、乳製品●●▲ えび、かに、いか●●■

10月の地場産物は、
黒きくらげ、生椎茸、巨峰、里芋
ねぎ、ほうれん草、小松菜、国吉りんご
きゃべつ を使用する予定です。

