



# 11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 P:たんぱく質 F:脂質
				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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	木	ごはん	タンドリーチキン▲ 海藻サラダ ポトフ	若鶏肉 ベーコン 白手巾	牛乳▲ ヨーグルト▲ わかめ	人参 かぶ菜 セロリー	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ かぶ にんにく セロリー	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 白ごま オリーブ油	E: 771 kcal P: 27.7 g F: 16.4 g
2	金	国吉りんごパン たかおかの日	なっぽコロッケ▲ カラフルソテー グリーンラーメン	ベーコン 豚肉 白みそ	牛乳▲	赤、黄ピーマン ピーマン ほうれん草	きゃべつ メンマ コーン もやし ねぎ	国吉りんごパン なっぽコロッケ▲ 中華麺 でんぷん	油	E: 803 kcal P: 26 g F: 28.8 g
5	月	ごはん	鯛の梅煮 スタミナ炒め■ 豆乳汁 柿	豚肉 鯛 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳▲ うるめ削り	人参 にら 梅 みず菜	きゃべつ 白菜(キムチ)■ 大根 玉ねぎ ねぎ 柿	ごはん 砂糖	油 ごま油 カシューナッツ	E: 810 kcal P: 29.5 g F: 23.7 g
6	火	ごはん たかおかの日	高岡流お好み焼き「ととまる」●▲■ アーモンドあえ 高岡の煮メ 果実ヨーグルト▲	ととまる●▲■ 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り 青のり 昆布 ヨーグルト▲	小松菜 人参	もやし 大根 たけのこ	ごはん こんにやく 里芋 砂糖	油 銀杏 マヨネーズ● アーモンド	E: 824 kcal P: 31.9 g F: 20.1 g
7	水	ごはん	変わりミートローフ●▲ コールスローサラダ● 野菜スープ	豚ひき肉 木綿豆腐 大豆 卵● 若鶏肉	牛乳▲	人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜 セロリー 干し椎茸 もやし 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング● 油	E: 813 kcal P: 31.6 g F: 25.6 g
8	木	ごはん	えびフリッター■● 荳わかめのきんぴら 大根の中華煮●	えびフリッター■● ベーコン 豚肉 うずら卵●	牛乳▲ 荳わかめ	人参 いんげん	生姜 白菜 大根 干し椎茸 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	E: 800 kcal P: 23.2 g F: 28.6 g
9	金	アーモンド 揚げパン▲	荒挽きウインナー ポイル野菜 白ねぎのクリームシチュー▲	きな粉 荒挽きウインナー 若鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 生クリーム▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白菜 ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 さつまいも 上新粉	油 アーモンド 生クリーム▲	E: 803 kcal P: 27.7 g F: 35.1 g
12	月	ごはん	若さぎの南蛮漬 ほうれん草とえのきのごまみそ おでん とろろ昆布	若さぎ 味噌 厚揚げ 魚団	牛乳▲うるめ削り 結び昆布 とろろ昆布	ほうれん草 人参	白菜 えのきたけ 大根	ごはん でんぷん 砂糖 里芋 こんにやく	油 黒ごま 銀杏	E: 800 kcal P: 29.9 g F: 20.3 g
13	火	減量ごはん	えびのかき揚げ●■ かぶの色とり かやくうどん ぶどうゼリー	えび■ 大豆 卵● 油揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳▲ うるめ削り	人参	ごぼう 玉ねぎ かぶ 胡瓜 ねぎ	ごはん 小麦粉 うどん 砂糖 ゼリー	油	E: 843 kcal P: 27 g F: 20.9 g
14	水	ごはん	鶏肉の黄金焼き●▲ 大根サラダ ごまみそ汁 国吉りんご	若鶏肉 卵● 焼き豆腐 味噌	牛乳▲ チーズ▲ わかめ うるめ削り	人参 みず菜	大根 胡瓜 白菜 ごぼう りんご	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 白ごま	E: 802 kcal P: 33.7 g F: 20.1 g
15	木	ひじきごはん	鯖の塩焼き 小松菜ときゃべつの浸し 豚汁	油揚げ 大豆 鯖 豚肉 味噌	牛乳▲ ひじき	人参 小松菜	きゃべつ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも こんにやく	白ごま	E: 838 kcal P: 37 g F: 26.9 g
16	金	米粉入りパン	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ	卵● ベーコン 白手巾	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト いんげん	コーン りんご パイン みかん もも レーズン バナナ 玉ねぎ 本しめじ セロリー	米粉入りパン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油	E: 854 kcal P: 27.5 g F: 24.6 g
19	月	ごはん 高岡食19丼	国吉きのこのハヤシ丼 オムレツ● ブロッコリーとひじきのごま酢あえ みかん	牛肉 オムレツ●	牛乳▲ ひじき	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ひらたけ 生椎茸 胡瓜 きゃべつ みかん	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ 白ごま	E: 833 kcal P: 24.1 g F: 21.5 g
20	火	ごはん	ミックスみそ豆 三色ナムル 韓国風肉じゃが●	大豆 ひよこまめ 高野豆腐 豚肉 うずら卵● 味噌	牛乳▲	人参	もやし 胡瓜 生姜 にんにく 玉ねぎ 本しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 カシューナッツ 白ごま	E: 852 kcal P: 26.6 g F: 23.8 g
21	水	ハトムギごはん とやまの日 (呉西の日)	里芋ハンバーグ 枝豆サラダ● 大門そうめん汁 りんごゼリー	かまぼこ 花かつお	牛乳▲ 出し昆布	枝豆 人参	コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハトムギごはん 里芋ハンバーグ 砂糖 そうめん ゼリー	マヨネーズ●	E: 789 kcal P: 22.7 g F: 18.1 g
22	木	ごはん	豚肉のパーベキューソースがけ ポパイサラダ● 白菜スープ	豚肉 味噌 ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 りんご レモン 白菜 もやし 胡瓜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ●	E: 772 kcal P: 24.4 g F: 23.6 g
26	月	ごはん	千草焼き●▲ 五目豆 すりみ汁 ブルーベリーゼリー	卵● ベーコン 若鶏肉 大豆 味噌 高野豆腐 すりみ	牛乳▲ チーズ▲	赤ピーマン ほうれん草 人参	玉ねぎ たけのこ ごぼう 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく ゼリー		E: 817 kcal P: 30.6 g F: 22.1 g
27	火	ごはん とやまの日	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合 高岡野菜のあったか汁 国吉りんご	ふくらぎ 味噌 油揚げ 若鶏肉	牛乳▲ ひじき	人参	ゆず 大根 ごぼう 白菜 生椎茸 ねぎ りんご	ごはん 砂糖 里芋 でんぷん	油	E: 815 kcal P: 28.8 g F: 24.2 g
28	水	1/2コッペパン	肉団子のたれづけ▲ 白菜とりんごのサラダ ソフト麺のコーンクリームかけ▲	肉団子▲ ベーコン	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	白菜 りんご レーズン マッシュルーム コーン 玉ねぎ	1/2コッペパン ソフト麺 小麦粉	油 マーガリン	E: 880 kcal P: 30.4 g F: 23 g
29	木	ごはん	いかと里いものアーモンドがらめ■ ほうれん草としいたけのおひたし かきたま汁● ピーチシャーベット	いか■ 卵● 絹豆腐 花かつお	牛乳▲ わかめ 出し昆布	ほうれん草 人参	生椎茸 玉ねぎ もも	ごはん 里芋 でんぷん 砂糖 麩	油 アーモンド	E: 813 kcal P: 28.7 g F: 22.3 g
30	金	昆布ごはん ふくおかの日	こいチップス すげの葉あえ 福岡のたまご屋さんのシフォンケーキ● 豆腐となめこの清汁 ミルメーク(ココア)	若鶏肉 油揚げ こい 絹豆腐 花かつお	牛乳▲ 刻み昆布 出し昆布	人参 小松菜	生椎茸 なめこ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん しらたき 麩 シフォンケーキ● ミルメーク	油 白ごま	E: 820 kcal P: 31.8 g F: 23.3 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、食材名に印を付けてあります。  
 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…■

11月の地場産物は、  
 生椎茸、里芋、人参、ほうれん草、ねぎ、さつま芋  
 小松菜、国吉りんご  
 ★福岡町の食材★ こい、シフォンケーキ  
 を使用する予定です。

