

10月 予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	火	赤米ごはん 牛乳	ふくらぎの生姜焼き ほうれん草のおひたし かたかご煮 りんご 万葉献立
2	水	1/2コッペパン 牛乳	なっばコロッケ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のミートソースがけ 高岡コロッケの日
3	木	ごはん 牛乳	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ ブロッコリーのあえもの ごまキムチ汁
4	金	揚げパン 牛乳	あらびきウインナー かぶの柚子サラダ 卵スープ
5	土	おにぎり 牛乳	肉シューマイ ビーフソテー 焼きポテト プチトマト 胡瓜のナムル 弁当給食
7	月	繰替休業日	
8	火	ごはん 牛乳	いかのかりん揚げ みそけんちん汁 三色ひたし 地場産品献立
9	水	コッペパン 牛乳	ガーリックチキン パンプキンスープ カラフルサラダ ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立
10	木	ごはん 牛乳	がんもの含め煮 豚汁 茎わかめのきんぴら 巨峰
11	金	米粉入りパン 牛乳	コーンエッグ 野菜スープ ブロッコリーサラダ
14	月	スポーツの日	
15	火	減量ごはん 牛乳	ひよこ豆の揚げがらめ 五目ラーメン しそあえ
16	水	ごはん 牛乳	鯖の豆板醬焼き 厚揚げと野菜の旨煮 青梗菜の炒め物
17	木	高岡元気ピビンバ 牛乳	とうもろこしのスープ ヨーグルト たかおか食19并献立
18	金	食パン 牛乳	白身魚のフライ わかめのスープ ジャーマンポテト
21	月	ごはん 牛乳	げんげのから揚げ じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のごまみそ 郷土食献立
22	火	ごはん 牛乳	赤魚の立田揚げ 白菜鍋 切り干大根の炒め煮
23	水	セルフサンド 牛乳	野菜サラダ 秋のミネストローネ スライスチーズ
24	木	ごはん 牛乳	ししゃものフライ すき焼き煮 はりはりあえ
25	金	食パン 牛乳	変わりミートローフ きゃべつのもちもちスープ フルーツあえ
28	月	ごはん 牛乳	鯖の塩焼き もずくのみそ汁 にんじんしりしり
29	火	麦ごはん 牛乳	オムレツ きのこ入りハヤシライス ひじきサラダ かぼちゃプリン ハロウィン献立
30	水	コッペパン 牛乳	豚肉のりんごソース煮 ワンタンスープ ポイル野菜
31	木	ごはん 牛乳	えびシューマイ 韓国風肉じゃが パンサンサー 干しプルーン

※都合により献立を変更することがあります。

10月の平均栄養摂取量 エネルギー:651kcal たんぱく質:24.8g 脂質:21.0g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22g)

