

10月予定献立表

日	曜日	主 食 主 食 牛 乳	副 食 副 食
1	水	1/2コッペパン 牛 乳	なっばコロッケ ソフト麺の肉みそかけ ブロッコリーサラダ 高岡コロッケの日
2	木	赤米ごはん 牛 乳	鶏肉の香り焼き かたかご煮 ほうれん草のごまびたし りんご 万葉献立
3	金	栗ごはん 牛 乳	肉シューマイ 団子スープ 胡瓜のナムル お月見ゼリー お月見
4	土	減量ごはん 牛 乳	春巻き 五目ラーメン 即席づけ
6	月	繰替休業日	
7	火	ごはん 牛 乳	鯖の塩焼き 豆腐のすまし汁 ひじきの炒め煮
8	水	セルフサンド 牛 乳	野菜サラダ ワンタンスープ スライスチーズ
9	木	ごはん 牛 乳	しいらのマヨネーズ焼き かぼちゃのみそ汁 にんじんしりしり ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立
10	金	コッペパン 牛 乳	コーンエッグ 秋のミネストローネ きゃべつとパインのサラダ
13	月	スポーツの日	
14	火	ごはん 牛 乳	いかのかりん揚げ みそけんちん汁 青菜ともやしのひたし 地場産品献立
15	水	揚げパン 牛 乳	ウインナー 卵スープ カラフルあえ
16	木	ごはん 牛 乳	赤魚の立田揚げ すき焼き煮 小松菜のひたし
17	金	高岡元氣ビビンバ丼 牛 乳	かきたま汁 ヨーグルト たかおか食19井献立
20	月	ごはん 牛 乳	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ごまキムチスープ ドレッシングあえ
21	火	ごはん 牛 乳	いわしの生姜煮 じゃがいものみそ汁 かぶの柚子あえ ぶどうゼリー
22	水	米粉入りパン 牛 乳	豚肉のジャンロー とうもろこしのスープ ボイル野菜
23	木	ごはん 牛 乳	げんげのから揚げ 里芋のそぼろ煮 ほうれん草とえのきのごまみそ 郷土食献立
24	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 フルーツヨーグルトあえ
27	月	ごはん 牛 乳	えびシューマイ 韓国風肉じゃが バンサンスー
28	火	ごはん 牛 乳	豚肉とレバーのみそがらめ 豆腐汁 切干大根の炒め煮
29	水	コッペパン 牛 乳	鶏肉のから揚げ わかめのスープ ジャーマンポテト
30	木	ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグきのこソースがけ 豆乳汁 青菜ときゃべつのコーンあえ
31	金	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

※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:628kcal たんぱく質:25.1g 脂質:20.3g
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)

※お知らせ

※10日(金)は2年生は校外学習のため、給食はありません

※31日(金)は4年生は校外学習のため、給食はありません

