

11月予定献立表

日	曜日	主 食 牛 乳	副 食
3	月	ぶんかひ 文化の日	
4	火	ごはん 牛 乳	里芋ハンバーグ 高岡つくりもん汁 高岡野菜のごまあえ 20周年お祝いゼリー
5	水	1/2コッペパン 牛 乳	オムレツ ソフト麺のカレーソースかけ かぶの柚子サラダ
6	木	ごはん 牛 乳	かにシューマイ 麻婆豆腐 青菜のコーンあえ
7	金	食パン 牛 乳	大学芋 坦々春雨スープ 三色ひたし セレクトデザート
10	月	ごはん 牛 乳	わかさぎの南蛮づけ 高岡の煮しめ しそごまあえ 地場産品献立
11	火	ごはん 牛 乳	鶏肉の米粉揚げ さつま汁 野菜炒め みかん
12	水	米粉入りパン 牛 乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ポークビーンズ フルーツあえ
13	木	ごはん 牛 乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ かきたまスープ 茹で野菜 ヨーグルト
14	金	ごはん 牛 乳	鯖の柚子みそかけ 団子汁 お酢合い
17	月	ごはん 牛 乳	いわしの梅煮 白菜と油揚げのみそ汁 きゃべつのオイスターソース炒め
18	火	国吉きのこのチキン南蛮丼 牛 乳	茹でブロッコリー 豆乳汁 たかおか食19丼献立
19	水	食パン 牛 乳	あらびきウインナー 白ねぎの米粉シチュー 豆いろいろサラダ
20	木	栗ごはん 牛 乳	ふくらぎの香味焼き えのきと白菜のみそ汁 五目豆 郷土食献立
21	金	2/3コッペパン 牛 乳	高岡昆布コロッケ グリーンラーメン 白菜とりんごのサラダ 高岡コロッケの日
24	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日	
25	火	ごはん 牛 乳	大豆と高野豆腐の揚げがらめ キムチ汁 小松菜と生椎茸のひたし
26	水	食パン 牛 乳	白身魚のフライ カレースープ スパゲッティサラダ
27	木	ハト麦入りしそごはん 牛 乳	ゴーセイなメンチカツ 氷見うどん汁 枝豆サラダ 6市ミックスゼリー
28	金	ごはん 牛 乳	鯖のマヨネーズ焼き 塩こうじ鍋 スタミナ納豆あえ

※都合により献立を変更することがあります。

11月の平均栄養摂取量 エネルギー:638kcal たんぱく質:25.8g 脂質:20.4g
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※

※14日(金)は5年生校外学習のため、給食はありません

