

10月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品						
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
2月	地場産品献立	ご飯	いかのかりん揚げ 小松菜のオイスターソース炒め 味噌けんちん汁	いか 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 赤ピーマン 人参	キャベツ ごぼう ねぎ しめじ	ご飯 でんぶん 上新粉 里芋	油 サラダ油	
3火		食パン	コーンエッグ フルーツあえ 秋のミネストローネ ヨーグルト	卵 ベーコン 白手巾	牛乳 ヨーグルト	いんげん トマト	コーン りんご バイン みかん もも バナナ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン さつま芋 じゃが芋	オリーブ油	
4水		ご飯	豚肉と大豆の味噌がらめ しそあえ 五目ラーメン 干しブルー	豚肉 レバー 大豆 味噌	牛乳	人参	生姜 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ 干しブルー	ご飯 でんぶん 上新粉 砂糖	油 サラダ油	
5木		揚げパン	荒挽きウィンナー ブロッコリーサラダ 卵スープ	黄な粉 ウィンナー 卵 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	ブロッコリー 人参	胡瓜 玉ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 でんぶん	油 サラダ油	
6金	万葉献立	赤米ご飯	ふくらぎのたれかけ お浸し かたかご煮 りんご	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 キャベツ 大根 りんご	ご飯 香米 砂糖 でんぶん 里芋 こんにやく		
10火	目の愛護デー 献立	コッペパン	ガーリックチキン カラフルサラダ ハンパキンスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤ピーマン カボチャ パセリ	コーン 玉ねぎ にんにく	コッペパン 上新粉 でんぶん じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 バター	
11水	給食ありません									
12木		セルフサンド	野菜サラダ とうもろこしのスープ スライスチーズ	白手巾 豚肉 卵	牛乳 チーズ	チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン	食パン 砂糖 でんぶん	サラダ油	
13金		ご飯	鯖の豆板醤焼き チンゲン菜の炒め物 韓国風肉じゃが アップルシャーベット	鯖 ベーコン 豚肉	牛乳	チンゲン菜 赤ピーマン いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ アップルシャーベット	ご飯 じゃが芋 砂糖 しらたき	ごま油 サラダ油 ごま	
16水	給食ありません									
17火		1/2コッペパン	なつぽコロッケ かぶの柚子サラダ ソフト麺のミートソースかけ	豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	かぶ 胡瓜 ゆず 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン コロッケ 砂糖 でんぶん ソフト麺	油 サラダ油	
18水		ご飯	ハンバーグのきのこあんかけ はりはりあえ 味噌汁 味付小魚	ハンバーグ 油揚げ 味噌	牛乳 味付小魚	小松菜 人参	まいたけ しめじ キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん ふ	ごま	
19木	高岡食19井 献立	ご飯	高岡元気ピビンパ井 わかめスープ 豆乳プリン	牛肉 赤味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 豆乳プリン	サラダ油 ごま油 ごま	
20金		ご飯	赤魚の竜田揚げ キャベツの昆布漬け すき焼き煮	赤魚 牛肉 豆腐	牛乳 昆布	人参	生姜 キャベツ 胡瓜 白菜 ねぎ	ご飯 上新粉 でんぶん じゃが芋 しらたき 砂糖 ふ	油	
23月		きのこ ハヤシライス	卵のベーコン巻き ひじきサラダ ピーチシャーベット	牛肉 卵のベーコン巻き	牛乳 ひじき	ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム コーン キャベツ ピーチシャーベット	麦飯 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	
24火		食パン	変わりミートローフ さつま芋のバイン煮 キャベツのもちもちスープ いちごジャム	大豆 豚肉 おから 卵 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ バイン キャベツ	食パン バン粉 砂糖 さつま芋 白玉団子 ジャム		
25水		ご飯	揚げ出し豆腐のごまダレかけ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー	揚げ出し豆腐 豚肉 味噌	牛乳	人参	かぶ 胡瓜 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん さつま芋 こんにやく ゼリー	油 ごま	
26木		コッペパン	白身魚のフライ コーンポテト ビーフンスープ みかん	白身魚のフライ 豚肉	牛乳	人参	コーン 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ みかん	コッペパン じゃが芋 ビーフン	油	
27金		ご飯	鮭のマヨネーズ焼き にんじんしりしり もずくの味噌汁 青りんごゼリー	鮭 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 もずく	人参 小松菜	コーン 大根	ご飯 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	
30月	郷土食献立	ご飯	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそ 里芋のそぼろ煮 メロンゼリー	げんげ 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	キャベツ しめじ 生姜 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 こんにやく でんぶん ゼリー	油 ごま	
31火	ハロウィン献立	米粉入りパン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 白菜 黒きくらげ ねぎ	米粉入りパン 砂糖 でんぶん さつま芋 ワタん かぼちゃプリン		

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

10月の平均栄養摂取量
エネルギー:844kcal たんぱく質:31.2g 脂質:24.9g