

10月 予 定 献 立 表



日	曜	主 食 牛 乳	副 食
2	火	1/2コッペパン 牛 乳	コーンエッグ ソフト麺のチリビーンズかけ フルーツヨーグルト和え
3	水	ご は ん 牛 乳	がんもの含め煮 豚汁 青菜と切り干し大根の浸し 納豆 巨峰
4	木	米粉入りパン 牛 乳	大学芋 ミネストローネ 白菜と胡瓜のサラダ
5	金	赤米ごはん 牛 乳	鮭のくるみ味噌かけ かたかご汁 万葉献立 ゆかり和え 国吉りんご
6	土	おにぎり 牛 乳	肉団子のたれづけ 胡瓜の塩もみ 学習発表会前日弁当献立 茎ワカメの金平 とうもろこし ミニトマト 果実ヨーグルト
10	水	ご は ん 牛 乳	ししゃもの石垣揚げ 味噌けんちん汁 目の愛護デー献立 青菜とキャベツの浸し ブルーベリーゼリー
11	木	食 パ ン 牛 乳	えびシューマイ 春雨スープ きのこのカシューナッツ炒め いちごジャム
12	金	ご は ん 牛 乳	笹かまぼこ すきやき煮 かぶの甘酢和え オレンジ
15	月	減量ごはん 牛 乳	さばのカレー揚げ 五目ラーメン 水菜サラダ ピーチシャーベット
16	火	アーモンド揚げパン 牛 乳	ウインナー 秋味チャウダー カラフルサラダ
17	水	きのこごはん 牛 乳	さんまの塩焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 即席漬け
18	木	ご は ん 牛 乳	げんげのから揚げ 里芋のそぼろ煮 郷土食献立 ひじきの炒め煮
19	金	ご は ん 牛 乳	高岡元気ビビンバ丼(焼肉 ナムル) たかおか食19丼献立 豆腐と卵のスープ ぶどうゼリー
22	月	ご は ん 牛 乳	高岡昆布コロケ 八宝菜 バンサンスー
23	火	コッペパン 牛 乳	鶏肉のマーマレードソースかけ ワンタンスープ 大根サラダ カシューナッツ
24	水	ご は ん 牛 乳	鮭のケチャップがらめ 豆腐のすまし汁 青菜ともやしの浸し
25	木	食 パ ン 牛 乳	ハンバーグのきのこソースがけ とうもろこしのスープ ポイル野菜
26	金	ご は ん 牛 乳	ふくらぎのみりん焼き にゅうめん ほうれん草とえのきのごま味噌和え
29	月	ご は ん 牛 乳	ひよこ豆の揚げがらめ 里芋の味噌汁 三色浸し
30	火	コッペパン 牛 乳	こめっこフライぎょうざ ポトフ ごぼうのごまサラダ 冷凍パイ
31	水	ご は ん 牛 乳	オムレツ ハロウィンカレー ハロウィン献立 リボンのキャンディサラダ かぼちゃプリン

栄養価(平均): エネルギー639kcal 蛋白質24g 脂質20.4g

※都合により献立を変更することがあります

※ 6日(土)は、学習発表会の前日で登校日です。弁当給食があります。

※ 12日(金)4、5年生は、連合音楽会のため給食はありません。