

10月 予定献立表

令和6年度
高岡市立南星中学校

日	曜	行事食	献立名		食品名						栄養価	
			主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		Eエネルギー	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	Pたんぱく質	F脂質
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
1	火	食パン	変わりミートローフ フルーツあえ もちもちスープ	卵 豚肉 豆腐 大豆	牛乳		玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ きやべつ	パン パン粉 砂糖		E 929 kcal P 33.9 g F 31.2 g		
2	水	ごはん	鶏肉とさつまいもの揚げがらめ ブロッコリーの和え物 ごまキムチ汁	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 白菜 ねぎ にんにく	米 さつまいも でんぶん 米粉 砂糖	油	E 829 kcal P 28.2 g F 18.6 g		
3	木	コッペパン	コーンエッグ 野菜サラダ きやべつと豚肉のスープ	卵	牛乳	ブロッコリー 人参	とうもろこし 胡瓜 きやべつ 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	パン 砂糖	油	E 723 kcal P 28.9 g F 24.3 g		
4	金	万葉献立 赤米 ごはん	ふくらぎの生姜焼き お浸し かたかご煮 りんご	ふくらぎ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 きやべつ 大根 こんにやく りんご	米 赤米		E 831 kcal P 32.7 g F 22.8 g		
7	月	目の 愛護デー 献立	ししゃものフライ はりばりあえ すき焼き煮	カラフシヤモ	牛乳	小松菜 人参	切干大根 きやべつ 白菜 しらたき ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	E 850 kcal P 29.9 g F 25.9 g		
8	火	コッペパン	ガーリックチキン カラフルサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ほたてエキス	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 脱脂粉乳 かぼちゃ	にんにく とうもろこし 青じそ 玉ねぎ ブルーベリー	パン でんぶん 米粉 砂糖	油	E 892 kcal P 38.3 g F 27.7 g		
9	水	ごはん	いかのかりん揚げ 三色ひたし みそけんちん汁	いか	牛乳	小松菜 人参	もやし ごぼう ねぎ	米 でんぶん 米粉	油 ごま	E 821 kcal P 35.1 g F 21.6 g		
11	金	ごはん	さばの豆板醤焼き チンゲン菜の炒め物 厚揚げと野菜のうま煮	さば 豆板醤 ベーコン 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 いんげん	生姜 にんにく 玉ねぎ きやべつ 大根 たけのこ こんにやく 椎茸	米	ごま油 油	E 824 kcal P 33.5 g F 27.6 g		
15	火	高岡 コロッケ の日	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かけ	大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	小松菜	白菜 胡瓜 パイン 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも パン粉 砂糖	油	E 925 kcal P 31.2 g F 25.3 g		
16	水	ごはん	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 巨峰	大豆 黒豆 ベーコン	牛乳	いんげん 人参	ごぼう ねぎ こんにやく 大根 白菜 ねぎ 巨峰	米 米粉 砂糖	油 ごま	E 799 kcal P 25.1 g F 22.1 g		
17	木	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋	赤魚 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜 切干大根 しらたき 白菜 ねぎ	米 でんぶん 米粉 砂糖	油	E 855 kcal P 34.5 g F 22.8 g		
18	金	たかおか 食19并 献立	高岡元気ピンパ丼(焼肉、ナムル) 粟米湯(スーミータン:中華風卵とコーンのスープ) ヨーグルト	牛肉 赤みそ 豆板醤 卵	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 もやし 生姜 にんにく とうもろこし	米 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 油	E 793 kcal P 29.3 g F 21.8 g		
21	月	減量 ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ しそあえ 五目ラーメン	ひよこ豆 高野豆腐	牛乳		きやべつ 胡瓜 しそ メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 でんぶん 米粉 砂糖	油 ごま	E 803 kcal P 27.5 g F 20.6 g		
22	火	食パン (セルフ サンド)	セルフサンド(具) スライスチーズ 野菜サラダ 秋のミネストローネ	豚肉 白手巾	牛乳 チーズ		玉ねぎ きやべつ 胡瓜	パン 砂糖	油 ルウ	E 823 kcal P 31.9 g F 29.3 g		
23	水	ごはん	えびシューマイ 拌三絲 韓国風肉じゃがが 干しブルーン	えび かに 卵 エソ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 胡瓜 とうもろこし 玉ねぎ しらたき にんにく	米 小麦粉 でんぶん 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	E 839 kcal P 23.4 g F 16.1 g		
24	木	米粉入り パン	豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ワンタンスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	りんご 生姜 レモン 白菜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	パン 米粉 砂糖		E 850 kcal P 40.4 g F 25.8 g		
25	金	ごはん	塩さば にんじんしりしり もずくの味噌汁	さば まぐろ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	とうもろこし 大根	米	油	E 861 kcal P 38.6 g F 26.6 g		
26	土	学習発表会・ 合唱コンクール 弁当給食	ハンバーグ ピーフンソテー フライドポテト プチマト	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	のり こんぶ 人参 ブロッコリー プチマト	梅干 きやべつ 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 ピーフン	マーガリン 油	E 772 kcal P 21.7 g F 13.9 g		
29	火	揚げパン	荒挽きウインナー かぶの柚子サラダ 卵スープ	きな粉 ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参	かぶ 胡瓜 ゆず 玉ねぎ	パン 砂糖	油	E 774 kcal P 30.8 g F 38.9 g		
30	水	郷土食 献立	げんげの唐揚げ ほうれん草のごまみそ じゃがいものそぼろ煮	げんげ 味噌 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	きやべつ えのき 玉ねぎ こんにやく 生姜	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま	E 866 kcal P 28.3 g F 23.9 g		
31	木	ハロウィン 献立	麦ごはん (ハヤシ ライス)	オムレツ ひじきサラダ ハヤシライス かぼちゃプリン	卵	牛乳 ひじき	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	きやべつ とうもろこし 玉ねぎ しめじ エリンギ にんにく	米 麦 砂糖	ごま 油 ルウ	E 880 kcal P 27.9 g F 25.5 g	

* 牛乳が毎日つきます

* 都合により献立が変わる場合があります

- * 10月10日(木)県中教研大会により全校給食なし
- * 10月28日(月)学習発表会・合唱コンクール繰替休業日
- * 1年生 10月2日(水)終日校外学習により給食なし
- * 2年生 9月30日(月)~10月4日(金)社会に学ぶ「14歳の挑戦」により給食なし
- * ひまわり・かたかご・あじさい学級 10月30日(水)交流学習により給食なし