

11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	金	学校給食 たかおかの日	ごはん	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草としいたけのおひたし 高岡の煮しめ	ふくらぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	生姜 きゃべつ 椎茸 大根 板こんにゃく たけのこ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	E 858 kcal P 33.2 g F 23.9 g	
5	火		食パン	大学芋 中華ドレッシングサラダ 卵とわかめのスープ スライスチーズ	卵 豆腐 わかめ チーズ	牛乳 人参	きゃべつ もやし 玉ねぎ	パン さつまいも 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	E 827 kcal P 29.7 g F 31.1 g		
6	水	高岡産 里芋 ハンバーグ	ごはん	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	豚肉 味噌 ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳 人参 青梗菜	玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	米 里芋 小麦粉 米粉	油 ごま	E 751 kcal P 28.9 g F 19.6 g		
7	木		1/2 コッペ パン	荒挽きウインナー きゅうりときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン ソフト麺 小麦粉	油 マーガリン	E 939 kcal P 36.1 g F 31.9 g		
8	金		ごはん	かにシューマイ 拌三絲 麻婆豆腐	えび かに 卵 エソ 豆板醤 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 人参	玉ねぎ 胡瓜 とうもろこし 椎茸 ねぎ 生姜 にんにく	米 小麦粉 春雨 砂糖	油 ごま油	E 789 kcal P 27.6 g F 18.4 g		
11	月		ごはん	若さぎのピリ辛あえ 小松菜のコーンあえ おでん ぶどうゼリー	わかさぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 人参	きゃべつ とうもろこし 大根 板こんにゃく ぶどう	米 でんぶん 米粉 じゃがいも 砂糖	油	E 847 kcal P 29.8 g F 20.2 g		
12	火		コッペ パン	巣ごもり卵 白菜とパインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト いんげん	きゃべつ 白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	E 787 kcal P 33.3 g F 23.9 g	
13	水	郷土食 献立 (五目豆)	ごはん	鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 みそ団子汁	鮭 大豆 豚肉 高野豆腐 味噌	牛乳 人参	たけのこ 椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 白玉団子	マヨネーズ ごま	E 936 kcal P 40.8 g F 23.9 g		
14	木		栗ごはん	鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐とわかめのすまし汁 みかん	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 人参 えのき ねぎ みかん	米 粟 米粉 でんぶん	油	E 764 kcal P 30.6 g F 19.2 g		
15	金		ごはん	鯖の豆板醤焼き 青菜の納豆あえ さつま汁 りんご	さば 豆板醤 納豆 油揚げ 味噌	牛乳 人参	生姜 にんにく ほうれん草 大根 こんにゃく ねぎ りんご	米 さつまいも	ごま油	E 875 kcal P 33.8 g F 25.0 g		
18	月	高岡 食19并 献立	ごはん (食19并)	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー にらたま汁	鶏肉 卵	牛乳 人参	人参 ブロッコリー にら	玉ねぎ 椎茸 砂糖 でんぶん 麩	米 米粉 油	E 855 kcal P 33.2 g F 23.3 g		
19	火	学校給食 たかおかの日	2/3 コッペ パン	高岡昆布コロッケ かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	豚肉 牛肉	牛乳 人参	人参 ほうれん草	玉ねぎ かぶ 胡瓜 ゆず きゃべつ メンマ とうもろこし ねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 中華麺	E 702 kcal P 25.9 g F 24.0 g	
20	水		ごはん	鯛の梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜とわかめの味噌汁	いわし 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参	梅 きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	米 砂糖 でんぶん ごま油	E 757 kcal P 30.4 g F 20.1 g		
21	木		食パン	千草焼き フルーツあえ 春雨スープ	卵 ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 人参	ピーマン 人参	玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ 白菜	パン 砂糖 春雨	E 879 kcal P 30.4 g F 31.6 g		
22	金		ごはん	春巻き ほうれん草のごまみそ のっぺい汁	豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 人参	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 春雨 小麦粉 砂糖 ごま	油 じゃがいも でんぶん	E 769 kcal P 25.7 g F 22.7 g	
25	月	呉西 (ゴーセイ) な日!!	ハトムギ 入りしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 水見うどん汁 6市のミックスゼリー	豚肉 牛肉 ほたてエキス 枝豆 かまぼこ	牛乳 人参	小松菜 人参	しそ きゃべつ 玉ねぎ 大根 とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 ねぎ りんご 梨	米 ハトムギ 小麦粉 でんぶん うどん	油	E 856 kcal P 26.6 g F 21.9 g	
26	火		米粉入り パン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	豚肉 レバー 大豆 鶏肉	牛乳 人参	ブロッコリー 人参	生姜 きゃべつ とうもろこし 玉ねぎ	パン 米粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	E 931 kcal P 42.0 g F 32.2 g	
27	水		ごはん	しいらのたれかけ 切干大根の炒め物 塩こうじ鍋	しいら さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 人参	人参 人参	生姜 切干大根 白菜 こんにゃく	米 でんぶん 砂糖 ごま油	E 781 kcal P 36.0 g F 16.2 g		
28	木	学校給食 とやま の日	ごはん	ふくらぎの柚子味噌かけ ひじきのお酢合い じゃがいものそぼろ煮	ふくらぎ 味噌 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき いんげん	人参 いんげん	ゆず 大根 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	E 888 kcal P 32.3 g F 25.2 g		
29	金		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル 田舎汁	豚肉 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳 人参	ほうれん草 人参 大根	しらたき にんにく 生姜 もやし じゃがいも	米 砂糖 ごま油	E 777 kcal P 34.7 g F 21.6 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