

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材						今月の栄養価 たん白質 25.6 g エネルギー: 641 kcal脂質 20.4 g
				赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ		
1 火	ごはん		えびシューマイ(甲卵) きゅうりの生姜和え 酢豚 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 えび卵	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜	干し椎茸 きゅうり	ピーマン	酢豚は、野菜などを大きめに切って炒め、揚げた豚肉と混ぜ、甘酸っぱい味でとろみをつけた中国料理です。	
2 水	食パン		コロッケ オレンジ ひじきサラダ チョコレートクリーム(乳) 卵とコーンのスープ(卵)	牛乳 ひじき 卵	食パン 砂糖	人参 コーン	玉ねぎ パセリ	オレンジ	今日のサラダには、砂糖としょうゆで味付けしたひじきが入っています。ひじきには、カルシウムと鉄分が多く含まれています。	
3 木	ごはん		鯖の味噌ホイル焼き 茎わかめの金平 きのこ豆腐のすまし汁	牛乳 鯖 くわかめ ベーコン 豆腐 油揚げ	ご飯 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ	いんげん 生椎茸	玉ねぎ	茎わかめは、わかめの茎で歯ごたえがあります。骨や歯をつくるカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいも豊富です。	
4 金	ごはん		鮭のごまだれかけ キャベツのきゅうりの昆布和え じゃがいもの味噌汁 干しブルーベリー	牛乳 鮭 昆布 油揚げ 味噌	ご飯 砂糖	人参	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり 干しブルーベリー	干しブルーベリーには、貧血を予防する鉄分や、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。	
7 月	ごはん		鶏肉の照り焼き 三色和え イタリアン卵スープ(卵)	牛乳 若鶏肉 ベーコン 卵	ご飯 オリーブ油 でんぷん	人参 玉ねぎ トマト	キャベツ	ほうれん草 にんにく	今日の卵スープは、にんにくをオリーブ油で炒め、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトを入れたイタリアン風のスープです。	
8 火	ごはん		赤魚の立田揚げ 野菜のオイスターソース炒め じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 赤魚	ご飯 砂糖	人参 生姜	玉ねぎ 人参 生姜	生椎茸	赤魚は、名前のとおり皮は赤い色ですが、身は白身です。魚特有のにおいが少なくあっさりとした味です。	
9 水	2/3コッペパン		オムレツ(卵) ブロッコリーのサラダ 焼きそば ぶどうゼリー	牛乳 卵 豚肉	コッペパン 白ごま 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	きゅうり ブロッコリー	給食の焼きそばは、豚肉や野菜、中華麺などのたくさんの材料を大きな釜で炒めます。	
10 木	ごはん		いかと大豆のたれがらめ 即席漬け 味噌汁 アップルシャーベットの	牛乳 いか 大豆 豆腐 味噌	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 大根	きゅうり 人参	いかには、疲れをとってくれるタウリンがたくさん含まれています。今日は、揚げた大豆と甘いたれで和えました。	
11 金	麦ごはん		カレーライス(卵) 豆乳ハンバーグ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	キャベツ	豆腐は、畑の肉と言われる大豆から作られます。体をつくるたんぱく質やカルシウムがあります。	
14 月	ごはん		豚肉のジャンロー きゅうりのごま酢和え さつま汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	ご飯 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	生姜 ねぎ	豚肉には、ビタミンB1がたくさん含まれています。B1は疲れをとるビタミンといわれ、体力を回復させる効果があります。	
15 火	ごはん		塩鯖 中華風大豆のうま煮 大根の味噌汁	牛乳 豚肉 塩鯖 大豆 油揚げ 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ	生姜 ねぎ	人参 大根	大豆は、畑で栽培される農作物ですが、肉に負けないくらい多くのたんぱく質を含んでいるため、「畑の肉」と呼ばれています。	
16 水	食パン		ミートローフ(乳卵) コーンポテト(卵) 春雨スープ ミックスナッツ(種)	牛乳 豚肉 卵 大豆	食パン パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	コーン 青梗菜	ミートローフは、ひき肉と玉ねぎをよくこねて、カップに入れ焼き、ソースをかけた手作り品です。	
17 木	ごはん		揚げ出し豆腐のごまだれ 小松菜のひたし 肉じゃが	牛乳 豆腐 牛肉	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	小松菜 人参	今日の肉じゃがには、牛肉が入っています。牛肉が赤いのは、貧血を予防する鉄分をたくさん含んでいるからです。	
18 金	ごはん		鰯のねぎソース丼 野菜ソテー かきたま汁(卵) メロンゼリー	牛乳 鰯 ベーコン 卵	ご飯 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	ねぎ コーン	鰯に含まれている脂には、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。	
23 水	コッペパン		スコッチエッグ(卵) フレンチサラダ ビーンズチャウダー(乳)	牛乳 卵 ベーコン 大豆 脱脂粉乳	コッペパン 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	きゅうり パセリ	チャウダーは、具たくさん入ったスープです。今日のチャウダーには、大豆が入っています。	
24 木	ごはん		ししゃものフライ キャベツのひたし 八宝菜(卵)	牛乳 うずら卵 豚肉 いか ししゃも	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	白菜 干し椎茸	八宝菜の「八」は、「たくさんの食材を使った」という意味があります。おいしくて栄養たっぷりです。	
25 金	ごはん		さんまの塩焼き こんにゃくのきんぴら きのこの味噌汁 巨峰	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	いんげん 巨峰	さんまがおいしい秋になりました。さんまに含まれる脂には、血液をさらさらにする働きがあります。	
28 月	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ ゆかりあえ 根菜類の味噌汁	牛乳 ひよこ豆 若鶏肉 高野豆腐 味噌	ご飯 油 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	きゅうり 白菜 大根	根菜類は、土の中にできる野菜です。根菜は、夏にとれる野菜よりも水分が少ないため、体を冷やさず温めます。	
29 火	秋の香りごはん		鶏肉の塩こうじ焼き 青菜のひたし 団子汁 冷凍パイナップル	牛乳 若鶏肉 油揚げ	ご飯 白玉団子 砂糖	人参 しめじ	キャベツ 大根	人参 ねぎ	今日はお月見献立です。団子汁には、月見団子に見立てた白玉団子が入っています。	
30 水	コッペパン		鮭のちゃんちゃん焼き カレーポトフ フルーツ和え ヨーグルト(乳)	牛乳 鮭 ベーコン 味噌 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	キャベツ 人参	りんご缶 もも缶 セロリ	鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土食で野菜といっしょに蒸し焼きにし、味噌で味付けした料理です。	

※毎月19日は食育の日です。高岡市では、毎月19日に「食19(シヨウイク)」献立を出しています。今月は18日(金)です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。
卵・卵製品…(卵) ごま、栗以外の種実類…(種) 甲殻類…(甲) 乳製品…(乳)

