

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 25.1 g エネルギー: 649 kcal脂質 21.8 g
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
1 木	ごはん		さつまいもとレバーの揚げがらめ 青菜のあえ物 ワンタンスープ	牛乳 豚肉 レバー 大豆	ご飯 小麦粉 油 でんぷん 白ごま	小松菜 キャベツ 白菜 生姜 ねぎ	さつまいもは、収穫してすぐよりも 少し保存した方が水分が少なく なって、甘みが強くなります。
2 金	赤米ごはん		ふくらぎの万葉焼き種 ほうれん草の浸し かたかご煮 国吉りんご	牛乳 ふくらぎ 味噌 若鶏肉 厚揚げ	赤米ご飯 砂糖 里芋 でんぷん 白ごま	生姜 ほうれん草 大根 梅 りんご	今日は万葉献立です。くるみは、昔から 食べられている食材です。万葉焼き はくるみ味噌のたれをつけて焼きまし た。
5 月	麦ごはん		キーマカレー えびフリッター ^甲 _卵 海藻サラダ	牛乳 大豆 豚肉 えび わかめ	麦ご飯 サラダ油 油 白ごま	大根 人参 にんにく	キーマカレーは、ひき肉を使ったカ レーです。給食には、大豆も入っ ていますので、栄養満点です。
6 火	ごはん		ミートローフ ^卵 きゅうりのナムル ビーフンスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ご飯 砂糖 白ごま ビーフン	玉ねぎ きゅうり 干し椎茸 キャベツ	ビーフンは、米から作られています。 野菜といっしょに炒めたり、今日 のようなスープに使ったりします。
7 水	1/2コッパン		ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ ^卵 フルーツあえ チョコビーンズクリーム ^乳	牛乳 卵 豚肉 大豆	コッパン 砂糖 サラダ油 でんぷん チョコ	コーン 人参 パセリ 玉ねぎ	ソフト麺は、今から45年前頃から給食 に登場しました。大人の懐かしい給食 メニューの一つにあげられます。
8 木	ごはん		鶏肉の香り揚げ 秋のきのこ炒め 豆腐と卵のスープ ^卵	牛乳 若鶏肉 卵 豆腐	ご飯 小麦粉 油 でんぷん ごま油	玉ねぎ 人参 生姜 白菜 ねぎ	まいたけは、見つけた人がうれしくて 踊りだすほどおいしかったことから、 名付けられました。
9 金	ごはん		鯖のトウバンジャン焼き カラフルあえ かぼちゃの味噌汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	ご飯 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ にんにく 赤ピーマン 大根 かぼちゃ ねぎ	10月10日の目の愛護デーにちなんだ 献立です。目によい栄養を含むかぼ ちゃやブルーベリーを使っています。
12 月	ごはん		げんげの唐揚げ ほうれん草のごま味噌 里芋のそぼろ煮 納豆	牛乳 げんげ 味噌 鶏肉 納豆	ご飯 砂糖 里芋 でんぷん 白ごま	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ いんげん	げんげは、富山湾に住む魚です。 20cmほどの細長い魚で、ぬるぬ るした魚です。
13 火	ごはん		ふくらぎのたれつけ かぶの甘酢和え すき焼き煮	牛乳 ふくらぎ 焼き豆腐 豚肉	ご飯 じゃがいも でんぷん 砂糖	かぶ 人参 きゅうり 白菜 ねぎ	ふくらぎは、成長するとぶりになりま す。富山湾でたくさんとれます。刺身で も、焼き魚でも、煮魚でもおいしい魚で す。
14 水	2/3コッパン		ココア豆乳 五目ラーメン ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	コッパン サラダ油 砂糖 でんぷん 油	人参 フロccoli 生姜 にんにく ねぎ コーン	ココア豆は、水煮の大豆にでんぷ んをつけて油で揚げ、熱いうちにミ ルクココアをまぶしたものです。
15 木	ごはん		春巻き パンサンデー 八宝菜 ^卵	牛乳 うずら卵 いか 豚肉	ご飯 小麦粉 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 白菜 コーン 人参 たけのこ 青梗菜	中国語で「パン」とは「あえる」、「サ ン」は「3」、「スー」は「細く千切りに する」という意味です。
16 金	ごはん		高岡元気ビビンバ ^卵 味噌かきたま汁 ^卵 ヨーグルト ^乳	牛乳 牛肉 卵 豆腐 ヨーグルト 味噌	ご飯 サラダ油 白ごま 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ ほうれん草 オレンジ	今月の食19井に使用している牛肉 は、富山県産の牛肉です。牛肉を炒め たおかずと、野菜のナムルをご飯の上 にのせて食べます。
19 月	ごはん		変わり干草焼き ^卵 ブロッコリーの和え物 白菜鍋	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 大豆 豆腐	ご飯 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 フロccoli 干し椎茸 ねぎ 白菜	干草焼きは、卵に入れる具を細かく 切り、油で炒めてからカップに入れ て、溶き卵を流し入れ焼きました。
20 火	きのこごはん		なつぽコロッケ ^乳 ポイルキャベツ むらくも汁 ^卵	牛乳 油揚げ チーズ 卵	ご飯 砂糖 油 でんぷん 栗	しめじ まいたけ 玉ねぎ 人参 青梗菜	今日のコロッケには、高岡市でと れた、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ が使われています。
21 水	揚げパン		えびシューマイ ^卵 キャベツときゅうりのサラダ 秋のミネストローネ メロンゼリー	牛乳 きなこ えび ベーコン 卵	コッパン 砂糖 じゃがいも サラダ油 油	きゅうり しめじ 玉ねぎ トマト缶 いんげん	ミネストローネは、主にトマトを使ったイ タリアの野菜スープです。今日は秋に おいしいさつまいもが入っています。
22 木	ごはん		鶏肉とさつまいもの揚げがらめ 小松菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	牛乳 若鶏肉 味噌 豚肉	ご飯 さつまいも 白ごま サラダ油 でんぷん 春雨	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ 白菜	さつまいもは、葉や茎も食べることがで きます。さつまいもは、黄色の食品です が、ビタミンや食物せんいも多いです。
23 金	ごはん		がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 がんもどき ベーコン 茎わかめ 豚肉 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖 さつまいも 白ごま	人参 いんげん 白菜 ねぎ 大根	がんもどきは、鳥の「がん」の肉と似た 味がすることから名前が付けられまし た。砂糖としょゆで煮ました。
26 月	ごはん		ししゃものフライ 青菜のごまあえ 巨峰 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳 ししゃも 厚揚げ 昆布	ご飯 油 白ごま 砂糖	人参 大根 キャベツ たけのこ 巨峰 干し椎茸	大根には、食べ物の消化を助ける働き があります。おろして生でも、煮物に も、いろいろな料理に使われます。
27 火	ごはん		鮭のケチャップがらめ キャベツとコーンのソテー もずくスープ 干しプルーン	牛乳 鮭 味噌 豆腐 もずく ベーコン	ご飯 サラダ油 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ キャベツ フロccoli しめじ ねぎ パセリ	もずくは、海藻の一つです。もずくに含 まれる食物せんいとミネラルは、皮膚 やおなかの健康を守ってくれます。
28 水	米粉入りパン		鶏肉のガーリック醤油焼き 切干大根のナポリタン ポテトスープ	牛乳 若鶏肉 ベーコン 米粉パン	じゃがいも オリーブ油	切干大根 ビーマン 玉ねぎ 人参 パセリ	切干大根は、秋の終わりに冬にかけ て収穫した大根を細く切って干します。 切干大根には、食物せんいやカルシウ ムがたくさん含まれています。
29 木	ごはん		赤魚のカレー醤油焼き ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 国吉りんご	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 油揚げ 高野豆腐 味噌	ご飯 サラダ油 砂糖	大根 玉ねぎ 人参 りんご ねぎ	国吉りんごの特徴は、バランスの良い 甘さと果汁の多さです。除草剤を使わ ず、安全・安心なりんご作りを行って います。
30 金	ごはん		ハンバーグのきのこソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ ABCマカロニスープ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉	ご飯 マカロニ でんぷん サラダ油 砂糖	大根 しめじ 人参 生椎茸 キャベツ フロccoli 玉ねぎ かぼちゃ	ハロウィンにちなんだ料理です。かぼ ちゃには、病気を防ぎ免疫力を高める ビタミンAがたくさん含まれています。

※毎月19日は、食育の日です。高岡市では、毎月19日に「食19井」のメニューを出しています。今月は16日(金)に実施します。

※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

