



戸出東部小学校

日	曜	主食	こんだてい 献立名	食育 テーマ等	血や肉や骨になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品
4	火	ごはん	里芋ハンバーグ たかおかやさい 高岡野菜のごまあえ 高岡のつくりもん汁 20周年お祝いゼリー	がっこうきゅうしやく 学校給食たかおかのひ 「新高岡市誕生 20周年記念献立」	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 里芋 パン粉 砂糖 ごま ゼリー	たまねぎ にんじん 小松菜 しらたき 大根 南瓜 生椎茸 ねぎ
5	水	1/2 コッペパン	オムレツ【卵】 かぶの柚子サラダ ソフト麺のカレーソースかけ		ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とりにく 大豆	パン 油 砂糖 ソフト麺	かぶ 胡瓜 にんじん ゆず 生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム
6	木		3限授業（給食なし）				
7	金	食パン	あとり あまからしゅうゆ 揚げ鶏の甘辛醤油ソース ゆめやさい 茹で野菜 香味野菜と豆腐のスープ		ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ベーコン 絹ごし豆腐	パン 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん しょうが 生姜 にんにく しめじ たまねぎ ねぎ
10	月	ごはん	ワカサギの南蛮漬 しそごま和え 高岡の煮しめ メロンゼリー	がっこうきゅうしやく 学校給食たかおかのひ 「高岡の煮しめ」	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 ごま 里芋 ゼリー	きやべつ ほうれん草 しそ粉 大根 板こんにやく たけのこ にんじん
11	火	果ごはん	さば こうみや 鯖の香味焼き ごもくまめ 五豆 えのきと白菜のみそ汁	きょうしやく 郷土食献立 「五豆」	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ぶたにく 大豆 高野豆腐 油揚げ わかめ	ごはん 果 ごま油 砂糖	しょうが 生姜 にんにく にんじん たけのこ 板こんにやく ほ 干し椎茸 えのきたけ はくさい 白菜 ねぎ
12	水	米粉入り パン	ブロッコリーとベーコンのキッシュ【卵】 フルーツあえ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご チーズ ぶたにく 大豆 豚肉	パン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー りんご パイナップル もも バナナ にんじん しめじ
13	木	ごはん	とりにく こめこ 鶏肉の米粉揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん		ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 豚肉	ごはん 米粉 油 ごま油 さつまいも	しょうが 生姜 もやし ちんげんさい たまねぎ にんじん 大根 こんにやく ねぎ みかん
14	金	ごはん	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のケチャップがらめ あまのこ 青菜のコン和え かきたまスープ【卵】 ヨーグルト		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぶたにく だいず たまご とうふ 大豆 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖	しょうが 生姜 こまつな 小松菜 きやべつ コーン 玉ねぎ にんじん
17	月	ごはん	くによ 国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 豆乳汁	高岡 食19并献立 「国吉きのこの チキン南蛮丼」	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶら ぶたにく 油揚げ 鶏肉 豆乳	ごはん 片栗粉 米粉 あぶら 砂糖 じゃがいも 油	たまねぎ 生椎茸 にんじん ブロッコリー 大根 ごぼう ねぎ
18	火	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 団子汁	がっこうきゅうしやく 学校給食とやまのひ 「ふくらぎ・お酢合い」	ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ あぶら 油揚げ ひじき 鶏肉	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 油 白玉団子	ゆず 大根 にんじん ごぼう こんにやく ねぎ
19	水	食パン	あらびきウィンナー 豆いろいろサラダ 白ネギの米粉シチュー		ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー ひよこ豆 大豆 鶏肉 生クリーム	パン 砂糖 油 ごま じゃがいも 米粉	きゅうり きやべつ にんじん 玉ねぎ ねぎ
20	木	ごはん	さくら 鯖のマヨネーズ焼き【卵】 スタミナ納豆和え 塩こうじ鍋		ぎゅうにゅう 牛乳 さくら なつ豆 ぶたにく や とうふ 豚肉 焼き豆腐	ごはん マヨネーズ	ニラ にんじん きやべつ もやし こんにやく えのきたけ 白菜
21	金	コッペパン	たかおか 高岡昆布コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	がっこうきゅうしやく 学校給食たかおかのひ 「高岡昆布コロッケ・ グリーンラーメン」	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぶたにく 昆布 牛肉 昆布	パン じゃがいも 砂糖 あぶら 中華麺 油	たまねぎ にんじん 白菜 胡瓜 りんご ほうれん草 とうもろこし もやし ねぎ
22	土		60周年記念式典（給食なし）				
25	火		繰替休業日				
26	水	食パン	しろみぎかな 白身魚のフライ スパゲティサラダ【卵】 カレースープ		ぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚（すけそうたら） とりにく 鶏肉	パン パン粉 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	きやべつ にんじん 胡瓜 たまねぎ にんじん かぶ
27	木	ごはん	いわし うめ 鰯の梅煮 キャベツのオイスターソース炒め 白菜と油揚げの味噌汁		ぎゅうにゅう 牛乳 いわし ぶたにく 油揚げ 豚肉	ごはん 油 ごま油	きやべつ もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 大根 梅 ねぎ
28	金	ハト麦入り しそごはん	ゴーセイメンメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	しれんぱい 6市連携地域産品献立 学校給食とやまのひ 「異西な日！！」 （ゴーセイな日）	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ぎゅうにゅう 焼きたまご 豚肉 牛肉	ごはん ハト麦 パン粉 砂糖 氷見うどん ゼリー	しそ粉 ねぎ こまつな 小松菜 枝豆 とうもろこし にんじん 大根 干し椎茸 ねぎ

★牛乳は、毎日1本付きます。

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

《 お知らせ 》 11月6日(木):3限授業(給食なし) 11月19日(水):4年生 校外学習(弁当持参)  
11月22日(土):60周年式典(給食なし) 11月25日(火):繰替休業日

※下記の食品が含まれている場合は、献立名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てください。  
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 か…【か】 い…【い】