



11月 こんだてひょう

戸出東部小学校

日	曜	主食	こんだいひい 献立名	しんぐ 食育 テーマ等	ち 肉や骨になる 赤い食品	ねつ 熱や力になる 黄い食品	からだのうきを整える 緑の食品
4	火	ごはん	里芋ハンバーグ 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	がっこうきゅうしょく 学校給食たかおかの日 「新高岡市誕生 20周年記念献立」	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 あぶらあ 油揚げ	ごはん さとう きとう 砂糖 ごま ゼリー	たま 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 しらたき 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 たまご 牛乳 卵 鶏肉 だいす 大豆	パン あぶら さとう 油 ソフト 砂糖	かぶ きゅう ゆず 胡瓜 生姜 にんじん ねぎ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
6	木				3限授業(給食なし)		
7	金	しょく 食パン	あまからしゅう 揚げ鶏の甘辛醤油ソース 茹で野菜 香味野菜と豆腐のスープ		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ペーパー きぬごし豆腐	パン かたくりこ あぶら 片栗粉 こめこ 油 砂糖 米粉 ゼリー じゃがいも	プロッコリー にんじん 生姜 にんにく たま 玉ねぎ しめじ
10	月	ごはん	なんばんづけ ワカサギの南蛮漬 しそごまあえ 高岡の煮しめ メロンゼリー	がっこうきゅうしょく 学校給食たかおかの日 「高岡の煮しめ」	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ 厚揚げ あさつま揚げ	ごはん かたくりこ きとう 片栗粉 こめこ 砂糖 ごま 里芋 ゼリー	きやべつ ほうれん草 大根 にんにく しそ 板こんにゃく たけのこ にんじん
11	火	くり 栗ごはん	さば 鯖の香味焼き ごもくめい 五百豆 ほくめい えのきと白菜のみそ汁	きょうどうしょく 郷土献立 「五百豆」	ぎゅうにゅう さば 牛乳 鯖 豚肉 だいす 大豆 高野豆腐 あぶらあ 油揚げ わかめ	ごはん くり あぶら きとう 砂糖 ごま油	しょうが 生姜 にんにく にんじん いたたけ にんにく 板こんにゃく ほし椎茸 えのきたけ はくさい 白菜 ねぎ
12	水	こめこい 米粉入り パン	プロッコリーとペーコンのキッシュ【卵】 フルーツあえ ポークピーナツ		ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご 卵 チーズ だいす 豚肉 大豆	パン あぶら さとう 油 ジャガイモ	玉ねぎ プロッコリー 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 鶏肉の米粉揚げ 野菜炒め じる さつまい みかん		ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 だいす 豚肉	ごはん こめこ あぶら 米粉 ごま油 さつまいも	しょうが 生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく ねぎ みかん
14	金	ごはん	ぶたにく 豚肉と大豆のケチャップがらめ あおな 青菜のコーン和え かきたまスープ【卵】 ヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 だいす 大豆 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	ごはん こめこ かたくりこ 片栗粉 さとう 油 砂糖	しょうが 生姜 こまつな 玉ねぎ 小松菜 コーン にんじん
17	月	ごはん	くによし 国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でプロッコリー とうきょうる 豆乳汁	たかおか 食19丼献立 「国吉きのこの チキン南蛮丼」	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あぶらあ 油揚げ 豆乳	ごはん かたくりこ あぶら 片栗粉 こめこ 油 砂糖 米粉 ゼリー じゃがいも	たま 玉ねぎ 生椎茸 にんじん だいこん プロッコリー 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 たまごじ 団子汁	がっこうきゅうしょく 学校給食とやまの日 「ふくらぎ・お酢合い」	ぎゅうにゅう 牛乳 ふくらぎ あぶらあ 油揚げ ひじき 鶏肉	ごはん かたくりこ きとう 片栗粉 こめこ 油 砂糖 あぶら 白玉団子	ゆず だいこん 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ
19	水	しょく 食パン	あらびきウインナー 豆いろいろサラダ しろ 白ネギの米粉シチュー		ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー ひよこ豆 大豆 だいす 生クリーム	パン さとう ごま あぶら 砂糖 油 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	さわら 鰯のマヨネーズ焼き【卵】 スタミナ納豆和え しお 塩こうじ鍋		ぎゅうにゅう さわら 牛乳 なつとう 豚肉 納豆 やどうぶ 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 こんにゃく はくさい えのきたけ 白菜
21	金	コッペパン	ながおかこんぶ 高岡昆布ロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	がっこうきゅうしょく 学校給食たかおかの日 「高岡昆布ロッケ・ グリーンラーメン」	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 牛乳 昆布	パン じゃがいも あぶら ちゅうかめん 油 中華麺	たま 玉ねぎ にんじん 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				くりかえきゅうぎょう 緑替休業日		
26	水	しょく 食パン	しろさかなの 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 しろさかなの 白身魚(すけそうたら) だいす 鶏肉	パン パン粉 スパゲティ マヨネーズ きとう 砂糖 じゃがいも	きやべつ にんじん きゅう 玉ねぎ にんじん かぶ
27	木	ごはん	いわし 鰯の梅煮 キャベツのオイスターソース炒め はさき 白菜と油揚げの味噌汁		ぎゅうにゅう いわし 牛乳 鰯 豚肉 あぶらあ 油揚げ	ごはん あぶら あぶら 油 ごま油	きやべつ もやし はくさい にんじん 大根 梅 ねぎ
28	金	むぎいり ハト麦入り しそごはん	ゴーセイナメンチカツ えだまめ 枝豆サラダ ひみ 水見うどん汁 6市ミックスゼリー	6市連携地場産品献立 がっこうきゅうしょく 学校給食とやまの日 「奥西な日！」 (ゴーセイな日)	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 牛肉 や 焼きかまぼこ	ごはん ハト麦 パン粉 きとう 砂糖 水見うどん ゼリー	こまつな 玉ねぎ 小松菜 えだまめ 枝豆 にんじん とうもろこし はくさい えのきたけ 大根 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):練習休業日

※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してください。
卵、卵製品…[卵] えび…[え] かに…[か] いか…[い]