



# 10月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名		主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質		
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん	牛乳▲	鶏肉とさつま芋の揚げがらめ ドレッシング和え ごまキムチ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳▲	ブロッコリー	生姜 胡瓜 コーン にんにく 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 さつま芋 砂糖	油 白ごま	E: 784 kcal P: 27.9 g F: 18.4 g	
2	木	赤米ごはん りんご 万葉献立	牛乳▲	鶏肉の香り焼き ほうれん草のごまひたし かたかご煮	鶏肉 厚揚げ	牛乳▲	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ 大根 りんご	ごはん 香紫米 砂糖 里芋 こんにやく	油 白ごま	E: 897 kcal P: 34.3 g F: 31.3 g	
3	金	きなこ揚げパン▲	牛乳▲	ウインナー カラフルサラダ 卵スープ●	きな粉 ウインナー 卵● 絹豆腐	牛乳▲	ブロッコリー 人参 黄パプリカ	きゃべつ 玉ねぎ もやし	2/3コッペパン▲ 砂糖 でん粉	油	E: 784 kcal P: 31.6 g F: 40.0 g	
6	月	栗ごはん お月見ゼリー お月見献立	牛乳▲	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 団子汁	鯖 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳▲	人参	ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	醤油ごはん 砂糖 白玉団子 お月見ゼリー	栗 油	E: 894 kcal P: 38.5 g F: 26.4 g	
7	火	ごはん	牛乳▲	赤魚の竜田揚げ 小松菜のひたし すき焼き煮	赤魚 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	小松菜 人参	生姜 もやし ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 しらたき すきやき麩	油	E: 795 kcal P: 31.7 g F: 19.3 g	
8	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	なっばコロッケ▲ ブロッコリーサラダ ソフト麺の肉みそがけ	なっばコロッケ▲ 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参	コーン ねぎ 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	コッペパン▲ ソフト麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	E: 949 kcal P: 35.8 g F: 28.2 g	
9	木	ごはん	牛乳▲	えびシューマイ●■ 胡瓜のナムル ビーフンスープ	えびシューマイ●■ 豚肉	牛乳▲	人参	胡瓜 生姜 きゃべつ もやし	ごはん ビーフン	ごま油 白ごま 油	E: 662 kcal P: 21.2 g F: 14.5 g	
10	金	ごはん ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立	牛乳▲	白身魚のマヨネーズ焼き● にんじんしりしり 南瓜のみそ汁	しいら まぐろフレーク 油揚げ みそ	牛乳▲	人参 小松菜 南瓜	コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	ごはん ブルーベリーゼリー	マヨネーズ● 油	E: 804 kcal P: 33.4 g F: 18.9 g	
13	月	スポーツの日										
14	火	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー ポイル野菜 とうもろこしのスープ●	豚肉 卵●	牛乳▲	ブロッコリー 人参 青梗菜	生姜 玉ねぎ コーン	ごはん 砂糖 でん粉 さつま芋		E: 750 kcal P: 28.7 g F: 16.5 g	
15	水	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	げんげの唐揚げ ほうれん草とえのきのごまみそ和え 里芋のそぼろ煮	げんげ みそ 鶏肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 生姜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく でん粉	油 黒ごま	E: 812 kcal P: 28.6 g F: 24.1 g	
16	木	減量ごはん みかん	牛乳▲	春巻き 即席漬け 五目ラーメン	春巻き 豚肉	牛乳▲	人参 刻み昆布	きゃべつ 胡瓜 メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ みかん	ごはん 干し中華麺	油	E: 793 kcal P: 21.4 g F: 18.3 g	
17	金	食パン▲ スライスチーズ▲ [セルフサンド]	牛乳▲	ドライカレー▲ [セルフサンド] 野菜サラダ ワンタンスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ きゃべつ コーン もやし ねぎ	食パン▲ 砂糖 ワンタン	油 カレールー▲	E: 813 kcal P: 38.1 g F: 31.1 g	
18	土	ごはん	牛乳▲	フライドチキン ジャーマンポテト わかめスープ	鶏肉 ベーコン 絹豆腐	牛乳▲	パセリ 人参	生姜 玉ねぎ ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	E: 771 kcal P: 26.7 g F: 22.7 g	
20	月	線替休業										
21	火	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡元気ビビンバ丼 (焼肉、ナムル) かきたま汁●	牛肉 赤みそ 卵●	牛乳▲	ほうれん草 人参 ヨーグルト▲	生姜 にんにく 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 おつゆ麩	油 白ごま ごま油	E: 798 kcal P: 31.8 g F: 22.3 g	
22	水	ごはん ぶどうゼリー	牛乳▲	鯛の生姜煮 かぶの柚子和え じゃが芋のみそ汁	鯛の生姜煮 みそ	牛乳▲	人参 わかめ 煮干し	かぶ 胡瓜 柚子 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	E: 754 kcal P: 23.2 g F: 15.9 g	
23	木	ごはん	牛乳▲	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ 青菜のコーン和え 豆乳汁	豆腐ハンバーグ 豚肉 豆乳 油揚げ みそ	牛乳▲	小松菜 人参	生椎茸 しめじ えのきたけ きゃべつ コーン 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	E: 761 kcal P: 32.7 g F: 19.8 g	
24	金	米粉入りパン▲ ピピピチーズ▲	牛乳▲	コーンエッグ● きゃべつとパインのサラダ 秋のミネストローネ	卵● 鶏肉	牛乳▲	人参 トマト	コーン きゃべつ 胡瓜 パイン缶 玉ねぎ しめじ	米粉入りパン▲ 砂糖 さつま芋 マカロニ	油	E: 852 kcal P: 35.6 g F: 26.7 g	
27	月	ごはん	牛乳▲	肉シューマイ 拌三絲 韓国風肉じゃが	肉シューマイ 豚肉	牛乳▲	赤パプリカ	胡瓜 コーン にんにく 玉ねぎ しめじ	ごはん 春雨 砂糖 じゃが芋 しらたき	ごま油 油 白ごま	E: 770 kcal P: 22.4 g F: 16.3 g	
28	火	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	いかのかりん揚げ■ 青菜ともやしのひたし みそけんちん汁	いか■ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ もやし ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 里芋 こんにやく	油	E: 763 kcal P: 33.8 g F: 20.7 g	
29	水	ごはん	牛乳▲	豚肉とレバーのみそがらめ 切干大根の和え物 豆腐汁	豚肉 豚レバー みそ 鶏肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳▲	人参 小松菜	生姜 切干大根 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 しらたき	油	E: 847 kcal P: 36.6 g F: 23.2 g	
30	木	麦ごはん かぼちゃプリン ハロウィン献立	牛乳▲	オムレツ● ひじきサラダ ハヤシライス	豚肉 オムレツ●	牛乳▲	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ コーン きゃべつ	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖 かぼちゃプリン	油 ハヤシルウ 白ごま	E: 889 kcal P: 27.9 g F: 25.1 g	
31	金	食パン▲ いちごジャム	牛乳▲	変わりミートローフ●▲ フルーツヨーグルト和え▲ きゃべつのもちもちスープ	木綿豆腐 大豆 豚肉 卵● ベーコン	牛乳▲	人参 調理用牛乳▲ ヨーグルト▲	玉ねぎ パナナ もも・パイン・りんご缶 きゃべつ しめじ	食パン▲ パン粉 砂糖 白玉団子 いちごジャム	油	E: 875 kcal P: 32.1 g F: 25.1 g	

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■