



10月の予定献立表



富山市立堀川小学校

日	曜日	主食	副食 牛乳	献立名	使 用 す る 食 品 名			
					赤体をつくるもの	緑体の調子を整えるもの	黄 热や力になるもの	
1	金	ごはん	○	豚肉の香り揚げ よごし つみれ汁	ぶたにく つみれ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい
4	月	麦ごはん	○	たベキリンハヤシライス 大豆とひじきのサラダ フルーツゼリーミックス 味付け小魚	ベーコン だいす	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん みかん パインアップル	たまねぎ もも りんご
5	火	ごはん	○	ふくらぎのごまだれかけ あわせあえ 五目みそ汁	ふくらぎ うすあげ	牛乳	にんじん たくあん はくさい	しょうが たまねぎ ねぎ
6	水	食パン	○	ミートボールの照り焼き れんこんソテー 卵コーンスープ チョコレートクリーム	たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん チングンサイ	たまねぎ にんにく とうもろこし
7	木	ごはん	○	肉じゃが はんぺんフライ ゆかりあえ	ぶたにく たまご すりみ	牛乳	にんじん こまつな	かぶ ゆかり
8	金	ごはん	○	えびと豆腐のうま煮 焼きぎょうざ ナムル	とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ にんにく ねぎ
11	月	ごはん	○	かしわうどん えごま入りかき揚げ 昆布あえ しそかつおぶりかけ	とりにく うすあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	ほししいたけ ごぼう えごまのは かぶ きゅうり ねぎ
12	火	ごはん	○	鯖のみそ煮 マコモタケのオイスター・ソース炒め きのこ汁 りんご	さば とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが だいこん えのきたけ
○きときとランチは、「マコモタケの炒め物」です。マコモタケはイネ科の植物です。								
13	水	こめこ コッペパン	○	たらの香草焼き チーズおさつ 春雨スープ	たら	牛乳 チーズ	にんじん もやし ねぎ	たけのこ
14	木	ごはん	○	小魚入りフライビーンズ 海藻サラダ ポトフ	ぶたにく だいす	牛乳 かたくちいわし かいそうミックス	にんじん グリーンアスパラガス	きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ
15	金	ごはん	○	すきやき 厚焼き卵 おひたし	ぎゅうにく やきどうふ たまご	牛乳	にんじん チングンサイ	もやし はくさい ねぎ えのきたけ
18	月	ごはん	ショ レ ン ジ	魚のフリッター コーンあえ 豆とソーセージのトマト煮	ホキ ウインナー しろはなまめ	あおのり	にんじん こまつな トマト	もやし とうもろこし たまねぎ オレンジジュース
19	火	ごはん	○	大根と鶏肉のうま煮 いわしの生姜味 かぶの色どり ももかん	いわし とりにく	牛乳	かぶのは にんじん いんげん	しょうが だいこん ほししいたけ かぶ もも
20	水	ごはん	○	小あじのから揚げ ごまあえ さつま汁	あじ ぶたにく もめんどうふ	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	しょうが ごぼう はくさい
21	木	ソフトめん	○	カレーソース チーズドッグ コロコロサラダ かき	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん だいこん かき	にんにく きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ
22	金	ごはん	○	厚揚げの錦とじ あっさりチキン ゆでキャベツ	とりにく あつあげ たまご	牛乳	にんじん キャベツ	たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ
25	月	ごはん	○	筑前だき さんまのマーマレード煮 生姜ひたし	さんま とりにく	牛乳	にんじん いんげん チングンサイ	はくさい ごぼう たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ
26	火	ごはん	○	魚の竜田揚げ そえ野菜 根菜汁	しいら うすあげ	牛乳	にんじん きゅうり	しょうが だいこん れんこん キャベツ たまねぎ ねぎ
27	水	コッペパン	○	フライドチキン くきわかめサラダ ほたてのクリーム煮	とりにく ほたてがい	牛乳 くきわかめ なまクリーム	にんじん チングンサイ	だいこん たまねぎ きゅうり たまねぎ
28	木	ごはん	○	白菜なべ 千草焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん	たまご ぶたにく やきどうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ えのきたけ みかん
29	金	ごはん	○	にんじんシューマイ 切り干し大根のペペロンチーノ 豆乳みそスープ バナナ	たら ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん プロッコリー ピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん しめじ バナナ