



# 10月の予定献立表



富山市立堀川小学校

日	曜日	主 食	牛乳	副 食	使 用 す る 食 品 名					
				献 立 名	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	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 しょうが こまつな	もやし ねぎ ごぼう はくさい	ごはん さとう でんぶん	油 ごま
4	月	麦ごはん	○	たべきリンハヤシライス 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 だいず	牛乳 ひじき かたくちいわし	にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん パイナップル	しめじ りんご もも	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー	油 ハヤシルウ コンクラーネードレンジング
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 しょうが たくあん たまねぎ はくさい ねぎ	きゅうり	ごはん でんぶん さとう	油 ごま
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 チンゲンサイ	たまねぎ しょうが れんこん とうもろこし	食パン チョコレートクリーム	油
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	たまねぎ かぶ ゆかり	ごはん さとう じゃがいも	油
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 しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	油 ごま ごま油
11	月	ごはん	○	かしわうどん えごま入りかき揚げ 昆布あえ しそかつおふりかけ	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 たまねぎ ごぼう えごまのは かぶ きゅうり ねぎ	ごはん さとう うどん しそかつおふりかけ	油
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 にんにく たまねぎ だいこん マコモタケ えのきたけ なめこ りんご	ごはん 油	
○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 たまねぎ ねぎ	たけのこ もやし	こめこコッペパン さつまいも はるさめ	油
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 だいず	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	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油
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 チンゲンサイ	もやし はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく ふ	油
18	月	ごはん	ジョ ニレン スジ	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 ウィンナー 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	ごはん じゃがいも こむぎこ	油
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 かぶ だいこん ほししいたけ もも	ごはん こんにゃく さといも	油
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 にんにく キャベツ ごぼう はくさい	ごはん さとう さつまいも	油 ごま
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 しょうが だいこん きゅうり かき	にんにく たまねぎ きゅうり	ソフトめん でんぶん カレールウ オリーブオイル	油
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 たまねぎ キャベツ えのきたけ	たけのこ ねぎ	ごはん さとう こんにゃく	油
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 チンゲンサイ	はくさい しょうが ごぼう ほししいたけ たけのこ	ごはん こんにゃく じゃがいも	油
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 しょうが きゅうり だいこん れんこん ねぎ	キャベツ	ごはん でんぶん さといも	油
27	水	コッペパン	○	フライドチキン くきわかめサラダ ぼたてのクリーム煮	とりにく ぼたてがい	牛乳 くきわかめ なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ	コッペパン こめこ でんぶん じゃがいも	油
28	木	ごはん	○	白菜なべ 干草焼き かぼちゃのいとこ煮 みかん	たまご ぶたにく やきどうふ	あずき 牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ はくさい えのきたけ みかん	ごはん こんにゃく	油
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 パナナ	たら ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん しめじ パナナ	ごはん じゃがいも	オリーブオイル