



きょうじ 行事	しゅよく 主食	こんだてめい 献立名	おも しょうじゅくひん 主な使用食品							I和牛 - 前期課程 後期課程
			あか しょうひん からだ 赤の食品：体をつくる		みどり しょうひん からだちようし との 緑の食品：体の調子を整える		き しょうひん 黄の食品：エネルギーになる			
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖類	油脂 脂肪の多い食品		
2 (月)	ごはん	いかにかりんあげ こまつなのオイスターソースいため みそけんちんじる てづくりふりかけ	いか とうふ とりにく みそ さくらえび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな あかピーマン にんじん	きゃべつ しめじ さといも ごぼう ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん	ごま あぶら	675 845	
3 (火)	しよく パン	コーンエッグ フルーツあえ ヨーグルト あきのミネストローネ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト いんげん	コーン さつまいも たまねぎ マッシュルーム パナレーズン りんご バイン みかん もも	ごはん さとう しよくパン じゃがいも		661 842	
4 (水)	げんりょう ごはん	ぶたにくとレバーのみそがらめ しそあえ ほしブルー ごもくラーメン	ぶたにく レバー みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ メンマ しょうが ブルー	ごはん さとう ちゅうかめん でんぷん	あぶら	724 921	
5 (木)	ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ きゃべつのごんぶづけ みそしる あじつけござかな	ハンバーグ あぶらあげ みそ ござかな	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり またたけ しめじ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん おつゆ		600 754	
6 (金)	あかまい ごはん	ふくらぎのしょうがやき おひたし かたかごに りんご	ふくらぎ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	きゃべつ さといも だいこん しょうが りんご	あかまいごはん でんぷん こんにやく さとう		646 826	
10 (火)	コッペ パン	ガーリックチキン カラフルサラダ ブルーベリーゼリー パンブキンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー あかピーマン かぼちゃ パセリ	コーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも でんぷん ゼリー	バター あぶら	673 874	
11 (水)	郷土食献立 後期 給食なし	げんげのからあげ ほうれんそうのごまみそ さといものそぼろに メロンゼリー	げんげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	きゃべつ しめじ たまねぎ さといも しょうが	ごはん さとう こんにやく メロンゼリー	ごま あぶら	654 854	
12 (木)	しよく パン	セルフサンド やさしいサラダ スライスチーズ とうもろこしのスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ちんげんさい	たまねぎ しろてぼう コーン きゃべつ きゅうり	しよくパン カレールー でんぷん さとう		604 779	
13 (金)	ごはん	さばのとうぼんじゃんやき ちんげんさいのいためもの あつあげとやさしいうまに	さば ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ	ちんげんさい いんげん にんじん	たまねぎ きゃべつ たけのこ だいこん ほししいたけ しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら	651 818	
14 (土)	給食 リクエスト 献立	えびシューマイ ★パンサンスー ★ピーチシャーベット ★かんこくふうにくじゃが	えびシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり コーン しめじ ピーチシャーベット	ごはん しらたき はるさめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	645 803	
17 (火)	給食 リクエスト 献立	★なっばロquette かぶのゆずサラダ ソフトめんのミートソースかけ	なっばロquette ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり かぶ たまねぎ しょうが マッシュルーム ゆず	1/2コッペパン ソフトめん でんぷん さとう	あぶら	689 902	
18 (水)	高岡 食19丼 献立	たかおかけんきビビンパどん わかめスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい ねぎ だいこん	ごはん さとう とうにゅうプリン	ごま ごまあぶら	619 776	
19 (木)	給食 リクエスト 献立	★あげパン あらびきウィンナー ブロッコリーサラダ たまごスープ	あらびきウィンナー たまご とうふ きなこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	あげパン さとう でんぷん	あぶら	626 784	
20 (金)	7、8年生 給食なし	ししゃもフライ はりはりあえ すきやきに	ししゃもフライ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゃべつ はくさい きりぼしだいこん ねぎ	ごはん しらたき じゃがいも すきやき さとう	あぶら ごま	662 832	
23 (月)	むぎ ごはん	きのこハヤシライス たまごのベーコンまき ひじきサラダ	ぎゅうにく たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ コーン	むぎごはん さとう じゃがいも ハヤシルウ	ごま	649 830	
24 (火)	しよく パン	かわりミートローフ さつまいものパインに ジャム きゃべつのもちもちスープ	おから だいず ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ さつまいも きゃべつ パイン レーズン	しよくパン しらたまだんご さとう ジャム		677 887	
25 (水)	ごはん	あげだしとうふのごまだれ かぶのいろとり とんじる ぶどうゼリー	あげだしとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ きゅうり だいこん さつまいも ねぎ	ごはん でんぷん こんにやく ぶどうゼリー	ごま あぶら	632 809	
26 (木)	コッペ パン	しろみざかなフライ コーンポテト ビーフンスープ みかん	しろみざかなフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ ほししいたけ みかん	コッペパン じゃがいも ビーフン	あぶら	661 811	
27 (金)	ごはん	さけのマヨネーズやき にんじんしりしり もずくのみそしる あおりんごゼリー	さけ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	コーン だいこん	ごはん マヨネーズ あおりんごゼリー		649 818	
30 (月)	ごはん	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいために はくさいなべ アップルシャーベット	あかうお とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん はくさい だいこん ねぎ しょうが シャーベット	ごはん さとう しらたき でんぷん	あぶら	643 824	
31 (火)	ハロウィン 献立	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさい かぼちゃプリン ハロウィンおぼけスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	さつまいも ねぎ はくさい きくらげ しょうが りんご	こめこいりパン ワندان さとう かぼちゃプリン		631 866	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。 ※後期課程のみの献立には◆をつけています。  
 ※ エネルギーは前期課程：650Kcal、後期課程：830Kcalを基準としています。  
 ※ リクエスト献立には★をつけています。

