

# 8.9月 学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー	
		主食	おかず				たんぱく質	脂質
8/30	水	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	●にんにく かぼちゃ パイン缶 しょうが なす 黄桃缶 ●たまねぎ トマトピューレー トマト みかん缶	むぎ飯 パター ぶどうゼリー サラダ油 小麦粉 マスカットゼリー じゃがいも カレールウ 三温糖 大豆油 カクテルゼリー	731 Kcal 19 g 21 g	
8/31	木	ゆかりごはん	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 鶏卵	●にんにく 青ピーマン にんじん しょうが たけのこ きゅうり キャベツ もやし	ゆかり飯 ラーメン 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖 ごま	614 Kcal 24 g 18 g	
1	金	ロールパン	てりやきチキン クリームドボテ アルファベットスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	パセリ キャベツ にんじん ●たまねぎ こまつな	ロールパン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 パター 大豆油 マカロニ	619 Kcal 30 g 23 g	
4	月	わかめごはん	オイモヨグラタン とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豆乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー ●にんにく ●たまねぎ たけのこ しめじ	白飯 サラダ油 小麦粉 ごま マヨネーズ ごま油 じゃがいも 三温糖	658 Kcal 26 g 23 g	
5	火	ごはん	さかなのからあげ ひじきのいために ひやしそうめん わなしゼリー	牛乳 ホキ ひじき 豚肉	こんにやく ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが こまつな	白飯 サラダ油 梨ゼリー 小麦粉 三温糖 米粉 ごま	624 Kcal 24 g 17 g	
6	水	ごはん	スパイシーチキン アーモンドサラダ たまごレタスのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	しょうが にんじん パプリカパウダー ●たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レタス	白飯 アーモンド 小麦粉 三温糖 片栗粉 サラダ油 大豆油	631 Kcal 28 g 22 g	
7	木	きんじそうずし	だいずとじゃがいものいそあえ ふとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 大豆たんぱく あつあげ みそ	にんじん えのきたけ しょうが こまつな えだまめ ●たまねぎ	ずし飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 やきふ	638 Kcal 28 g 23 g	
8	金	ごはん	ハンバーグ ラタトゥイユ とうふスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛肉 豆腐	●たまねぎ トマト こまつな にんじん トマト水煮 ズッキーニ ●にんにく なす えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油	616 Kcal 30 g 18 g	
11	月	ごはん	シューマイ やきそば コーンかきたま	牛乳 シュウマイ 豚肉	にんじん 青ピーマン キャベツ ●たまねぎ コーン もやし チンゲンサイ	白飯 片栗粉 中華めん サラダ油	631 Kcal 22 g 21 g	
12	火	ごはん	さかなのみそチーズやき ミニトマト とんじる	牛乳 ホキ 白みそ チーズ	パセリ ●たまねぎ にんじん ミニトマト ねぎ ごぼう こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 パン粉 サラダ油	601 Kcal 29 g 17 g	
13	水	むぎごはん	マーボーどん ワンタンスープ セソピーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	しょうが たけのこ しめじ ●にんにく 干しいたけ チンゲンサイ ●たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ	むぎ飯 ワンタン サラダ油 ごま油 三温糖 セソピーゼリー 片栗粉	635 Kcal 25 g 15 g	
14	木	ごはん	ちくわチーズフライ はりはりつけ あつあげのみそしる	牛乳 焼きちくわ チーズ 鶏卵 大豆ペースト	切り干し大根 ●たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま パン粉 ごま油 大豆油	633 Kcal 24 g 21 g	
15	金	ごはん	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく	しょうが にんじん ねぎ ●にんにく えだまめ きゅうり りんご しめじ もやし	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 米粉 緑豆春雨	607 Kcal 27 g 17 g	
18	月	敬老の日						
19	火	てんむすふうてまきごはん	こえびのてんぶら みそにこみうどん ごまずあえ	牛乳 のり えびフリッター うすあげ	豚肉 鶏ささみ 焼きかまぼこ 八丁みそ みそ	●たまねぎ きゅうり にんじん もやし 干しいたけ キャベツ ねぎ	白飯 三温糖 大豆油 ごま 片栗粉 うどん	641 Kcal 24 g 19 g
20	水	ごはん	さかなフライ カラフルサラダ ポークビーンズ	牛乳 鰯 鶏卵 ベーコン	豚肉 大豆 大豆ペースト	キャベツ ●にんにく きゅうり にんじん 黄ピーマン トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮	白飯 オリーブ油 パター 小麦粉 じゃがいも 三温糖 パン粉 白いんげん豆 大豆油 サラダ油	680 Kcal 29 g 22 g
21	木	ベーコンチャーハン	ぶたにくのブルコギふう わかめスープ	牛乳 ベーコン 豚肉	焼きかまぼこ 豆腐 わかめ	●にんにく にんじん ●たまねぎ しょうが にら しいたけ ねぎ えのきたけ	チャーハンライス ごま油 春雨 サラダ油 片栗粉 三温糖 ごま	610 Kcal 25 g 20 g
22	金	きゅうきゅうカレー	ロールパン やさいスープ	牛乳 鶏肉	にんじん キャベツ ●たまねぎ チンゲンサイ だいこん もやし	給食カレー ロールパン	607 Kcal 18 g 28 g	
25	月	ごはん	あげさばのみそだれ こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ	こんにやく たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ 糸みつば 青ピーマン 干しいたけ	白飯 三温糖 大豆油 小麦粉 サラダ油 片栗粉 ごま	637 Kcal 26 g 23 g	
26	火	ごはん	くろずのすぶた とうがんとたまごのスープ きよほう	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	しょうが 干しいたけ えのきたけ たけのこ ●たまねぎ ねぎ 青ピーマン にんじん ぶどう 赤ピーマン とうがん	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉 大豆油 サラダ油	619 Kcal 24 g 19 g	
27	水	ごはん	さんみやき ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	牛乳 さつまいも 豚肉	ねぎ キャベツ さやいんげん ●にんにく にんじん しょうが ●たまねぎ ブロッコリー こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	604 Kcal 23 g 15 g	
28	木	ごはん	とりにくのこうそうパンこやき ミックスサラダ こめこのクラムチャウダー ふりかけ	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク あさりむき身	ベーコン 魚ふりかけ	●にんにく キャベツ しめじ パセリ きゅうり レモングラス にんじん ローズマリー ●たまねぎ	白飯 サラダ油 三温糖 じゃがいも オリーブ油 米粉 パン粉 パター	636 Kcal 29 g 20 g
29	金	ごもくごはん	ぶたにくとうずらたまごのてりあえ さといものみそしる	牛乳 ひじき 豚肉 うずら卵	うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん えだまめ ねぎ ●たまねぎ	さくら麦飯 小麦粉 サラダ油 大豆油 三温糖 さといも 片栗粉	617 Kcal 27 g 21 g

※都合により献立の内容の一部変更する場合があります。  
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。  
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

毎日の給食を更新しています。  
ぜひご覧ください！

