

10月 学校給食献立表

野々市 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギーたんぱく質		
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		脂質	行事食等	
2	月	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ はりはりづけ さわにわん	牛乳 さば ぶたにく	しょうが 切り干し大根 もやし	にんじん こまつな えのきたけ みつば	白飯 ごま油 三温糖	大豆油 ごま 片栗粉	636 26 22	Kcal g g	
3	火	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが ●たまねぎ にんじん	しめじ きゅうり 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ	白飯 小麦粉 サラダ油 ハヤシルウ バター	小麦粉 生クリーム オリーブ油	662 20 23	Kcal g g	
4	水	ナン	牛乳	キーマカレー やさいスープ フルーツミルクゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 大豆たんぱく	しょうが にんにく ●たまねぎ にんじん	青ピーマン キャベツ チンゲンサイ 黄桃缶	ナン カレーウ サラダ油 レンズ豆 大麦	ぶどうゼリー 三温糖 りんごゼリー ミルクゼリー マスカットゼリー	607 26 19	Kcal g g	
5	木	ごはん	牛乳	あまからチキン パンサンサー コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく きゅうり にんじん	鶏卵 コーン しめじ こまつな	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 緑豆春雨	622 26 18	Kcal g g	
6	金	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふとあげのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉	チーズ あつあげ みそ	大豆ペースト にんじん だいこん ブロッコリー こまつな ●たまねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	やきふ	631 27 20	Kcal g g	
9	月	スポーツの日 										
10	火	ごはん	牛乳	あじのアングレース ハムサラダ にんじんのポターージュ	牛乳 鰹 ロースハム ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	●たまねぎ	白飯 パン粉 小麦粉 大豆油 三温糖 米粉	サラダ油 じゃがいも バター 生クリーム	639 24 20	Kcal g g	
11	水	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ぜんまい 切り干し大根 ねぎ にんにく	にんじん しめじ チンゲンサイ こまつな キャベツ	白飯 ごま油 三温糖 緑豆春雨		601 25 16	Kcal g g	
12	木	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 焼きちくわ 青のり粉 豚肉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり粉 ●たまねぎ こんにやく さやいんげん	白飯 小麦粉 ごま サラダ油 大豆油	三温糖 じゃがいも	612 20 18	Kcal g g	
13	金	さつますもじ	牛乳	ぶたにくとさつまいものくろずからめ さつまじる	牛乳 焼きかまぼこ うすあげ 鶏卵	豚肉 鶏肉 みそ	にんじん 干しいたけ ごぼう たけのこ ねぎ えだまめ こんにやく	すし飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 じゃがいも ●さつまいも		604 25 16	Kcal g g	
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき コールスローサラダ さといものみそしる	牛乳 豚肉 ロースハム うすあげ	しょうが みそ	●たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり なめこ にんじん ●ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 マヨネーズ		617 25 23	Kcal g g	
17	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんじん	牛乳 鶏肉 チーズ	●たまねぎ にんじん にんにく しょうが	トマト水煮 パイン缶 トマトピューレー みかん缶 黄桃缶	白飯 小麦粉 杏仁豆腐 バター サラダ油 みかんゼリー カレールー マスカットゼリー		715 20 20	Kcal g g	
18	水	ごはん	牛乳	はるまき こうやどうふのオイスターいため にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 高野豆腐 豚肉	鶏肉 大豆たんぱく	青ピーマン 赤ピーマン ●たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ	にんにく しょうが ●ねぎ にんじん	しいたけ ●ねぎ	白飯 三温糖 大豆油 サラダ油 片栗粉	666 25 24	Kcal g g
19	木	ごはん	牛乳	さかなのてりやき ごまずあえ おでん	牛乳 ぶり 焼きちくわ あつあげ	うずら卵	しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし こんにやく にんじん 干しいたけ	白飯 三温糖 三温糖 片栗粉 ごま	さといも	654 29 23	Kcal g g	
20	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏卵 まぐろフレーク あつあげ みそ	●たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー ●ねぎ キャベツ	白飯 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 三温糖 片栗粉		652 29 21	Kcal g g	
23	月	ごはん	牛乳	ギョーザ かんこくのりとこまつなのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ のり 豚肉	大豆たんぱく 木綿豆腐 八丁みそ	こまつな たけのこ 干しいたけ もやし しょうが ●たまねぎ にんにく	●ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 サラダ油		667 26 23	Kcal g g
24	火	ロールパン	牛乳	ミートソーススパゲッティ あきあじシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	大豆たんぱく チーズ	にんにく にんじん しめじ セロリ 青ピーマン ●たまねぎ ●ブロッコリー エリンギ	にんじん しょうが 赤ピーマン もやし キャベツ	ロールパン レンズ豆 サラダ油 スパゲッティ 三温糖 白いんげん豆 オリーブ油 ●さつまいも 小麦粉 バター	612 25 22	Kcal g g	
25	水	遠足 										
26	木	チャーハン	牛乳	さけとだいのちりソース わかめスープ	牛乳 ベーコン 鮭	大豆 豆腐 豚肉 わかめ	にんじん しょうが ●たまねぎ にんにく さやいんげん ●ねぎ	青ピーマン 赤ピーマン もやし	チャーハンライス サラダ油 大豆油 片栗粉 三温糖	621 26 22	Kcal g g	
27	金	遠足予備日 										
30	月	さくらむぎごはん	牛乳	こぎつねごはん とりにくとじゃがいものてりあえ きのこのみそしる きなこプリン フライドチキン	牛乳 うすあげ 豚肉 ひじき	鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 大豆ペースト	にんじん えだまめ えのきたけ ●たまねぎ しょうが こまつな	さやいんげん なめこ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油	じゃがいも サラダ油 きなこプリン	644 24 23	Kcal g g
31	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのサラダ たっぷりやさいのスープに ふりかけ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	魚ふりかけ	かぼちゃ しめじ きゅうり だいこん ●たまねぎ こまつな にんじん	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	マヨネーズ	614 27 20	Kcal g g	

※都合により献立の内容を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。



野々市市 小学校給食センター

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

