

8. 9月 予定献立表

野々市市小学校給食センター

日	曜	献立	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	E P F	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
8/30	水	ごはん 牛乳 ピリからチキン ひじきとツナのいために ひやしそうめん	牛乳 鶏肉 ひじき まぐろフレーク	しょうが にんにく こんにやく にんじん こまつな 干ししいたけ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん	E 637 P 23.0 F 29.0		
31	木	むぎごはん 牛乳 サマーカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ●かぼちゃ なす トマト(缶) りんごペスト みかん(缶) バイン(缶) もも(缶)	麦飯 ●じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ 砂糖 カクテルゼリー 梨キューブゼリー	E 734 P 18.0 F 23.0		
9/1	金	ごはん ふりかけ 牛乳 やきぎョーザ こうやどうふのオイスターいため サンラータン	牛乳 ギョーザ 高野豆腐 牛肉 鶏肉 鶏卵 ひじきふりかけ	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ エリンギ にんにく チンゲン菜 干ししいたけ にんじん ねぎ	白飯 油 片栗粉 砂糖 はるさめ ごま油	E 652 P 25.0 F 28.0		
4	月	ごはん つくだに 牛乳 さつまいもとゴーヤのかきあげ きゅうりのピリから めったじる	牛乳 さくらえび 大豆粉 豚肉 うす揚げ みそ 大豆ペースト ごまひじきつくだに	たまねぎ ごぼう にんじん ゴーヤ きゅうり にんにく しょうが こんにやく ねぎ	白飯 小麦粉 油 ごま油 砂糖 さつまいも	E 624 P 19.0 F 24.0		
5	火	ミルクロール 牛乳 ぶたにくのマスタードパンこやき ソーススパゲッティ ミネストローネ おこめのパバロア	牛乳 豚肉 ベーコン いか かつお節 青のり 鶏肉 ●大豆	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ピーマン セロリ トマト(缶) トマトジュース	ミルクロール パン粉 オリーブ油 スパゲッティ 油 砂糖 お米のパバロア	E 697 P 31.0 F 37.0		
6	水	ごはん 牛乳 あじのいろづけ とうふとじゃこのサラダ とうがんにる	牛乳 あじ 豆腐 ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉	しょうが キャベツ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ にんにく とうがんにんじん 干ししいたけ えのきたけ ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油	E 603 P 25.0 F 26.0		
7	木	ごはん 牛乳 くろずのすぶた とりにくとあおなのスープ なし	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵	しょうが たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 干ししいたけ たまねぎ にんじん もやし ねぎ こまつな なし	白飯 片栗粉 油 黒砂糖	E 630 P 30.0 F 25.0		
8	金	ごはん 牛乳 やきメンチカツ こまつなのごまあえ たまねぎとあつあげのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 あつ揚げ わかめ みそ 大豆ペースト	たまねぎ にんじん ●生しいたけ ●ハーブ パセリ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	白飯 パン粉 オリーブ油 ごま 砂糖	E 639 P 28.0 F 29.0		
11	月	ごはん 牛乳 マーボーなす ひやしちゅうか きよほうゼリー	牛乳 豚肉 ハム たまご焼き 八丁みそ	なす いんげん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	白飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華めん 巨峰ゼリー	E 637 P 20.0 F 24.0		
12	火	こめこパン 牛乳 ペンネのペペロンチーノ ウインナー かぼちゃニョッキのポトフ	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく にんじん キャベツ だいこん コーン	米粉パン 砂糖 ペンネ オリーブ油 ●じゃがいも かぼちゃニョッキ	E 727 P 31.0 F 35.0		
13	水	ごはん ふりかけ 牛乳 さけのエスカベッシュ カリカリベーコンのサラダ とうふとわかめのスープ	牛乳 さけ ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 野菜わかめふりかけ	たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり にんじん チンゲン菜 コーン	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	E 648 P 27.0 F 30.0		
14	木	ガバオライス 牛乳 ウンセンスープ フルーツあんじん	牛乳 鶏肉 (いかいしる) かまぼこ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく ●ハーブ たけのこ水煮 にんじん しょうが えのきたけ ねぎ チンゲン菜 みかん(缶) バイン(缶) もも(缶)	麦飯 油 砂糖 はるさめ 杏仁豆腐	E 644 P 23.0 F 18.0		
15	金	ごはん 牛乳 ししゃものごまあえ きんぴらごぼう しらたまとうふだんごのみそしる	牛乳 ししゃも さつま揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ 大豆ペースト	ごぼう にんじん こんにやく ピーマン たまねぎ ●生しいたけ こまつな	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖 白玉粉	E 676 P 26.0 F 25.0		
18	月	敬老の日						
19	火	ごはん 牛乳 ブルコギ きりぼしだいこんのサラダ ワンドンスープ	牛乳 牛肉 ハム 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 切干大根 コーン 赤ピーマン きゅうり キャベツ もやし ぶなしめじ チンゲン菜	麦飯 砂糖 油 はるさめ ごま油 パンパンジードレッシング ワンドン	E 655 P 24.0 F 25.0		
20	水	バターロール 牛乳 とりにくのレモンマリネ アーモンドサラダ クラムチャウダー りんごゼリー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	●ハーブ レモン果汁 キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんじん マッシュルーム パセリ	バターロール 油 砂糖 イタリアンドレッシング アーモンド ●じゃがいも 米粉 白いんげん豆ペースト バター 生クリーム りんごゼリー	E 689 P 31.0 F 35.0		
21	木	きんじそうのいろどりずし 牛乳 だしいずとえびのごまからめ さわにわん	牛乳 鶏肉 たまご焼き ●大豆 えび 昆布 豚肉	にんじん しょうが ごぼう たけのこ水煮 えのきたけ	金時草すし飯 油 砂糖 片栗粉 ごま	E 603 P 23.0 F 27.0		
22	金	ごはん 牛乳 さんまのてりやき あげときゅうりのすのもの かきたまみそしる	牛乳 さんま うす揚げ さつま揚げ 鶏卵 みそ 大豆ペースト	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ こまつな	白飯 砂糖 片栗粉	E 686 P 30.0 F 29.0		
25	月	ごはん 牛乳 はたはたのなんぼんづけ ゆかりあえ あぶらふのたまごとじ	牛乳 はたはた 鶏肉 かまぼこ 鶏卵	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり粉 たまねぎ たけのこ水煮 いんげん	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ●じゃがいも 油麩	E 634 P 29.0 F 26.0		
26	火	ピザドック 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 ●大豆 大豆ペースト まぐろフレーク ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) キャベツ きゅうり	コッペパン 油 ●じゃがいも 白いんげん豆ペースト 砂糖	E 771 P 35.0 F 39.0		
27	水	ごはん 牛乳 はるまき やきふたサラダ わかめスープ	牛乳 春巻き 焼き豚 鶏肉 わかめ	もやし にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ コーン ねぎ	白飯 油 砂糖 ごま油	E 622 P 20.0 F 29.0		
28	木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はりはりあえ いもっこじる	牛乳 ちくわ 青のり 昆布 まぐろフレーク 牛肉	にんじん 切干大根 きゅうり まいたけ ●生しいたけ こんにやく ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 さといも	E 634 P 21.0 F 28.0		
29	金	ナン 牛乳 キーマカレー やさしいスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ こまつな みかん(缶) もも(缶) バイン(缶) パナナ アロエ	ナン 油 レンズ豆 大麦 砂糖 カクテルゼリー	E 646 P 25.0 F 29.0		

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。