

# 10月 学校給食献立表

野々市中学校センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1	月	ごはん	牛乳	三味焼き ごぼうゴマネーズサラダ 揚げ小松菜のみそ汁			さつまいも まぐろフレーク 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ ごま	788 27 24	Kcal g g		
2	火	食パン	牛乳	チーズトースト きのこのペペロンチーノ ポークビーンズ			ベーコン 豚肉 大豆 大豆ペースト	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ しいたけ しめじ	食パン 小麦粉 スバグッティ 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	マヨネーズ 生クリーム オリーブ油 バター	811 35 37	Kcal g g		
3	水	ごはん	牛乳	チャーハン 鶏肉と大豆のチリソース 卵スープ フルーツ杏仁 魚の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 さつま汁			焼き豚 鶏卵 鶏肉 大豆 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	チャーハンベース 片栗粉 フルーツ杏仁	サラダ油	821 37 24	Kcal g g		
4	木	ごはん	牛乳	春巻き 野菜のごま和え 肉団子スープ ふりかけ			さば みそ 薄揚げ 鶏肉 さつまあげ	牛乳	さやいんげん にんじん	にんじん しょうが ねぎ 切り干し大根 ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま	894 33 31	Kcal g g		
5	金	ごはん	牛乳	春巻き 野菜のごま和え 肉団子スープ ふりかけ			春巻き ロースハム 鶏肉 豚肉	牛乳 魚ふりかけ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ きゅうり ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきだけ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	816 28 25	Kcal g g	
8	月	体育の日														
9	火	ごはん	牛乳	チキン南蛮 海藻サラダ 切干大根のみそ汁			鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ 卵スフレッド 大豆ペースト ベーコン	牛乳 わかめ 海菜ミックス	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ レモン ねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ サラダ油	848 37 27	Kcal g g		
10	水	ごはん	牛乳	鱈のアングリーズ ブロックリーのおかか和え 豆腐と揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー			鱈 みそ かつおぶし 大豆ペースト 木綿豆腐 厚揚げ	牛乳	ブロックリー にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ	白飯 アル・ア・リゼー 片栗粉 小麦粉 三温糖 パン粉	サラダ油 ごま	849 31 25	Kcal g g		
11	木	コッペパン	牛乳	ホットドック ミートソーススパゲティ クラムチャウダー			ウインナー 鶏肉 鶏肉 あさりむき身 豚肉 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	コッペパン 米粉 スパゲティ 三温糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター	890 40 35	Kcal g g		
12	金	麦飯	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツヨーグルト			チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 りんごゼリー じゃがいも なしゼリー 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	869 25 20	Kcal g g	
15	月	さくら飯	牛乳	こぎつねご飯 鶏肉とれんごんの照り和え かき玉みそ汁			薄揚げ みそ 鶏肉 大豆ペースト 鶏卵 さつまあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	えだまめ れんごん しょうが 玉ねぎ	えのきだけ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉	サラダ油	799 37 24	Kcal g g	
16	火	コッペパン	牛乳	手作りのハンバーグ アーモンドサラダ ベイザンヌスープ スライスチーズ			豚肉 鶏肉 鶏卵 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	コッペパン パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	771 41 29	Kcal g g		
17	水	ごはん	牛乳	いかのカレー揚げ はす金平 かやくうどん ふりかけ			いか 薄揚げ 豚肉 鶏肉 焼きかまぼこ	牛乳 昆布ふりかけ	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 うどん 片栗粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油	791 32 18	Kcal g g		
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え おでん			厚揚げ 焼きちくわ うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 さといも	ごま サラダ油	844 31 27	Kcal g g		
19	金	麦ごはん	牛乳	中華丼 ワタナスープ ヨーグルト			豚肉 いかに えび あさりむき身 なると うずら卵 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ えのきだけ ねぎ だけのこ	キャベツ 干しいたけ えのきだけ	むぎ飯 片栗粉 三温糖 ワタナン	サラダ油 ごま油	808 32 18	Kcal g g	
22	月	ごはん	牛乳	鉄骨ライス 四方はべんのかわり揚げ ひじきとコンニャクのゆめ煮 豚汁			あさりむき身 みそ まぐろフレーク 豚肉	牛乳 わかめ きざみのり ひじき	パセリ にんじん	しょうが こんにゃく えだまめ	玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	803 32 24	Kcal g g	
23	火	コッペパン	牛乳	アッチのグラタン ブロックリーサラダ のらねこスープ グレープゼリー ジャム			卵スフレッド ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	オクラ ブロックリー にんじん 小松菜	こんにゃく キャベツ コーン コッペパン 玉ねぎ だいこん	キャベツ コッペパン	三温糖 ジャム じゃがいも パン粉 グレープゼリー	バター オリーブ油 サラダ油 カレールウ	792 31 29	Kcal g g	
24	水	ごはん	牛乳	餃子 もやしのナムル 麻婆豆腐			ギョウザ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんばく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ だけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま	856 33 27	Kcal g g	
25	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 はりはり漬 いもっこ汁			さば みそ まぐろフレーク 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	しょうが ねぎ 切り干し大根 きゅうり	まいたけ しいたけ こんにゃく ねぎ	白飯 三温糖 さといも	ごま	831 31 27	Kcal g g	
26	金	ナン	牛乳	大豆のキーマカレー ポテトサラダバジル風味 野菜のスープ			鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ えだまめ	バジル だいこん しいたけ ねぎ	ナン じゃがいも	サラダ油 カレールウ マヨネーズ	788 34 26	Kcal g g	
29	月	ごはん	牛乳	チキンソースかつ もやしとキャベツの胡麻和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁			鶏肉 鶏卵 ロースハム 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきだけ		白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 ごま ごま油	813 34 22	Kcal g g	
30	火	コッペパン	牛乳	ツナマヨ コールスローサラダ 秋味シチュー 豆乳ブラマンジェ			まぐろフレーク 大豆ペースト 卵スフレッド 鶏ささみ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ		コッペパン 三温糖 小麦粉 さつまいも 豆乳ブラマンジェ 栗	マヨネーズ サラダ油 バター	865 33 38	Kcal g g	
31	水	ごはん	牛乳	サンマの蒲焼 キャベツの昆布和え 車麩の卵とじ			さんま 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	牛乳 しお昆布	にんじん 糸みつば	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 車麩	じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま	885 34 29	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。