

11月 学校給食献立表

野々市中学校センター

日	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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等	
1	木	ンチャパー スハ	牛乳	エビと卵のチャーハン 揚げ鶏の黒酢風味 白菜ときのこのスープ			エビ 鶏卵 鶏肉 豚肉	木綿豆腐 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ コーン しめじ	たけのこ 干しいたけ はくさい	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	771 33 22	Kcal g g
2	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツミルクゼリー		鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	なしゼリー りんごゼリー ミルクゼリー	サラダ油 バター カレールウ	898 24 20	Kcal g g	
5	月	白飯	牛乳	竹輪のかわりあげ ひじきとツナの炒め煮 肉団子汁		焼きちくわ 大豆たんぱく まぐろフレーク 鶏肉 豚肉	牛乳 めかふ ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 こんにゃく ねぎ しょうが	干しいたけ	白飯 小麦粉 片栗粉	ごま サラダ油	771 29 20	Kcal g g	
6	火	コッパン	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ クラムチャウダー デザート		鶏肉 ロースハム あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	きゅうり	コッパン 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 米粉 セノーゼリー	サラダ油 マヨネーズ バター	787 39 26	Kcal g g
7	水	ごはん	牛乳	松風焼き はす金平 豆腐と卵の澄まし汁		鶏肉 大豆たんぱく みそ さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ れんこん こんにゃく ねぎ	しょうが	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま サラダ油	764 34 18	Kcal g g	
8	木	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ(2尾) ごぼうサラダ 揚げと青菜のみそ汁		まぐろフレーク あつあげ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ		白飯 小麦粉 三温糖	じゃがいも ごま サラダ油 マヨネーズ	827 29 28	Kcal g g	
9	金	フケ チャップ ス	牛乳	クリームピラフ マカロニスープ		鶏肉 大豆ペースト ウインナー	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ はくさい		白飯 小麦粉 じゃがいも マカロニ	バター サラダ油 生クリーム	772 26 22	Kcal g g	
12	月	ごはん	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ ひじきサラダ 豆乳めった汁		豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	まぐろフレーク うすあげ みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン ヤーコン きゅうり	だいこん ねぎ ヤーコン	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	845 37 23	Kcal g g
13	火	ロバ ール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ダブルポテトサラダ コンソメジュリアン デザート ジャム		鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ほうれんそう	にんにく きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	はくさい	バターロール ジャム パン粉 さつまいも じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	862 42 28	Kcal g g	
14	水	ごはん	牛乳	鱈の甘辛揚げ 野菜の昆布和え おでん 果物		鱈 あつあげ 焼きちくわ うすら卵	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん	こんにゃく みかん ヤーコン	白飯 片栗粉 三温糖 里いも	サラダ油 ごま	871 32 26	Kcal g g	
15	木	さくら 飯	牛乳	吹きよせご飯 大豆と根菜のごまからめ かき玉汁		かまぼこ うすあげ 大豆 鶏肉	鶏卵 木綿豆腐 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう えだまめ しょうが れんこん	しめじ ねぎ 玉ねぎ	さくら麦飯 水あめ 三温糖 片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま	830 35 26	Kcal g g	
16	金	ごはん	牛乳	お好み焼き ピリ辛プロックリー じゃがいもとわかめのみそ汁 ふりかけ		鶏卵 豚肉 かつお節 あつあげ	みそ 牛乳 わかめ さくらえび 青のり粉 しらす干し	牛乳 プロックリー にんじん	キャベツ しょうが 玉ねぎ きゅうり にんにく	しょうが 玉ねぎ	白飯 小麦粉 ながいも 三温糖	じゃがいも 天かす サラダ油 ごま油	845 31 28	Kcal g g	
19	月	すし 飯	牛乳	そぼろちらし寿司 天ぷら盛り合わせ かやくうどん		鶏肉 鶏卵 えび 鶏肉	焼きかまぼこ うすあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	しょうが えだまめ 玉ねぎ ねぎ	すし飯 三温糖 小麦粉	うどん	サラダ油	877 34 21	Kcal g g
20	火	コッパン	牛乳	チキンピカタ ツナサラダ ポークビーンズ きなこクリーム		鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク 豚肉	大豆 大豆ペースト	牛乳	にんじん トマト缶	りんご 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	玉ねぎ	コッパン じゃがいも 米粉 白いんげん豆 黒豆きなこクリーム 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター 生クリーム	834 44 29	Kcal g g
21	水	ごはん	牛乳	豚かつ ヤーコンのピリ辛 根菜のみそ汁		豚肉 鶏卵 鶏肉 うすあげ	みそ 牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しいたけ ヤーコン しょうが ねぎ ごぼう	だいこん しいたけ 玉ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	里いも	サラダ油 ごま油	823 29 25	Kcal g g
22	木	ごはん	牛乳	鱈のごまソース 海藻サラダ うちぢ汁		鱈 みそ ロースハム あつあげ 大豆	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	しょうが キャベツ だいこん しいたけ レモン ごぼう ねぎ	玉ねぎ	白飯 三温糖	ごま サラダ油	798 29 26	Kcal g g	
23	金	勤労感謝の日													
26	月	ごはん	牛乳	シュウマイ(2個) ヤーコンのナムル 八宝菜		シュウマイ 糸かまぼこ 豚肉 いか	えび あさりむき身 うすら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり しょうが にんにく ヤーコン	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油	802 32 23	Kcal g g
27	火	食 パン	牛乳	アーモンドトースト スパグッティナポリタン ポトフ		ベーコン あさりむき身 鶏肉 フランクフルトソーセージ	牛乳	青ピーマン にんじん トマト水煮缶	にんじん 玉ねぎ セロリ しいたけ にんにく	はくさい だいこん しいたけ	食パン グラニュー糖 スパグッティ じゃがいも	バター アーモンド サラダ油	791 30 29	Kcal g g	
28	水	ごはん	牛乳	煮込み風ハンバーグ プロックリーと卵のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	卵スプレッド 絹ごし豆腐 みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	トマト缶 プロックリー にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ えのきたけ		白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	773 32 20	Kcal g g
29	木	ごはん	牛乳	鱈の味噌煮 ゆかり和え キムチ豚汁		鱈 みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	ごぼう だいこん 玉ねぎ 白菜キムチ		白飯 三温糖 じゃがいも		824 30 26	Kcal g g
30	金	麦 ごはん	牛乳	ピピンパ 春雨スープ デザート		豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ にんにく	もやし えのきたけ ねぎ	むぎ飯 三温糖 緑豆春雨	ごま油	772 29 17	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。