

# 8.9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	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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
30	木	麦飯	牛乳	夏野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく 福神漬 しょうが みかん缶 玉ねぎ パイン缶 なす 黄桃缶 ハナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖 りんごゼリー	なしゼリー ぶどうゼリー 三温糖 カレールウ	サラダ油 バター カレールウ	895 Kcal 25 g 21 g
31	金	ごはん	牛乳	ブルゴキ 冷やしラーメン ふりかけ いちごヨーグルト		豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ ふりかけ ヨーグルト	にんじん にら	玉ねぎ しょうが ねぎ もやし コーン	白飯 三温糖 緑豆春雨 ラーメン		サラダ油 ごま油	822 Kcal 33 g 18 g	
3	月	ごはん	牛乳	黒酢の酢豚 ワンタンスープ 梨		豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ にんじん	しょうが だけのこ えのきだけ 干しいたけ 梨 玉ねぎ	ねぎ えのきだけ	白飯 ワンタン 片栗粉 じゃがいも 黒砂糖		サラダ油	785 Kcal 30 g 19 g
4	火	コッパン	牛乳	ピザドック サラダパスタ ポークビーンズ		ベーコン 大豆 ロースハム 大豆ペースト 卵スフレッド 豚肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん トマト缶	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	しょうが ねぎ えのきだけ	コッパン 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 サラダ油 バター 生クリーム	873 Kcal 35 g 37 g
5	水	ごはん	牛乳	魚の色づけ 豆腐とジャコのサラダ かき玉みそ汁 ヨーグルト		鱈 みそ 豆腐 大豆ペースト 鶏卵 さつまあげ	牛乳 しらす干し しお昆布 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ えのきだけ きゅうり 玉ねぎ	えのきだけ	白飯 片栗粉 三温糖		サラダ油 ごま油	845 Kcal 34 g 22 g
6	木	ごはん	牛乳	竹輪のかわり揚げ ひじきとツナの炒め煮 冷やしとうもろこし ふりかけ		焼きちくわ まぐろフレーク うす揚げ	牛乳 きざみのり ひじき ふりかけ	パセリ にんじん 小松菜	にんじん ねぎ 生姜 干しいたけ しょうが	えのきだけ	白飯 小麦粉 三温糖 そうめん		サラダ油 ごま	843 Kcal 26 g 21 g
7	金	ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ゆかり和え わかめとじゃが芋のみそ汁 デザート		鶏肉 あつ揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	玉ねぎ ねぎ	白飯 デザート 片栗粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油 ごま油	899 Kcal 35 g 31 g
10	月	<b>運動会振替休日</b>												
11	火	コッパン	牛乳	豚カツ コールスローサラダ クラムチャウダー レモンゼリー		豚肉 鶏卵 あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		コッパン じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 レモンゼリー 三温糖		サラダ油 マヨネーズ バター	832 Kcal 34 g 32 g
12	水	すし飯	牛乳	金時草すし 大豆とえびのゴマからめ 沢煮椀		鶏肉 むぎえび 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜 金時草	しょうが えのきだけ ごぼう だけのこ だいこん	えのきだけ	すし飯 三温糖 片栗粉		サラダ油 ごま	784 Kcal 31 g 22 g
13	木	ごはん	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛 春雨サンラータン ナッツと魚		ギョウザ 鶏肉 鶏卵	牛乳 小魚ナッツ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが えのきだけ	ねぎ ザーサイ キャベツ	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨		ごま油 ラー油 サラダ油	799 Kcal 29 g 22 g
14	金	ごはん	牛乳	鮭のマリネ ブロッコリーとベーコンのサラダ 小松菜と揚げのみそ汁		鮭 大豆ペースト ベーコン あつ揚げ みそ	牛乳 わかめ	黄ピーマン ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ		白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油 ごま オリーブ油	791 Kcal 32 g 25 g
17	月	<b>敬老の日</b>												
18	火	基準パン	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ポテトサラダ 卵スープ デザート ファイバージャム		鶏肉 ロースハム 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 玉ねぎ しいたけ		コッパン デザート パン粉 ジャム じゃがいも 三温糖		オリーブ油 マヨネーズ	882 Kcal 42 g 32 g
19	水	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ラタトゥイユ 冬瓜スープ		豚肉 牛肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	スッキーニ 玉ねぎ なす にんにく	干しいたけ とうがん ねぎ しょうが	白飯 パン粉 三温糖		サラダ油 オリーブ油	812 Kcal 30 g 27 g
20	木	ごはん	牛乳	焼売 パンサンスー 麻婆豆腐		シュウマイ 木綿豆腐 ロースハム 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	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 緑豆春雨 三温糖 片栗粉		ごま油 サラダ油	849 Kcal 32 g 24 g
21	金	さくら飯	牛乳	ひじきごはん 鶏肉と里芋の照り和え お月見汁 お月見デザート		うす揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	ごぼう えだまめ しょうが 玉ねぎ	しめじ	さくら飯 白玉粉 三温糖 お月見デザート 片栗粉 里芋		サラダ油	818 Kcal 27 g 20 g
24	月	<b>秋分の日振替休日</b>												
25	火	コッパン	牛乳	ナスのラザニア ミニトマト ポトフ チョコパテ		豚肉 鶏肉 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん	なす にんにく 玉ねぎ しいたけ	だいこん	コッパン じゃがいも ファルファッレ チョココリウム 大麦 小麦粉		サラダ油 バター 生クリーム	798 Kcal 36 g 25 g
26	水	ごはん	牛乳	鯖の揚げ煮 昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁		鯖 糸がまほこ 鶏卵 かつおぶし 絹ごし豆腐	牛乳 しお昆布 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ		白飯 小麦粉 三温糖		サラダ油 ごま油 ごま	813 Kcal 28 g 29 g
27	木	ケチャップ	牛乳	クリームピラフ オニオンスープ キャンディーチーズ		鶏肉 あさりむき身 ベーコン 大豆ペースト	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ		白飯 小麦粉		サラダ油 バター 生クリーム	790 Kcal 27 g 26 g
28	金	ごはん	牛乳	鶏松風 金平ごぼう じゃが芋と厚揚げの味噌汁 豆乳ブラマンジェ		鶏肉 みそ みそ 大豆ペースト さつまあげ あつ揚げ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン 小松菜	玉ねぎ ねぎ ごぼう つきこんにゃく えのきだけ		白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	豆乳ブラマンジェ	ごま サラダ油	877 Kcal 37 g 24 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。