

10月 学校給食献立表

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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
		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
1	金	白飯	牛乳	鶏肉の赤ワインソース カリカリペーコンサラダ かき玉みそ汁	鶏肉 ベーコン 鶏卵 さつまあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳	青ピーマン にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ えのきたけ キャバツ きゅうり コーン	白飯 米粉 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	819 Kcal 35 g 24 g	
4	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ さつまいもシチュー	鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆ペースト		牛乳	にんじん	パジル キャバツ レモンガラス きゅうり ローズマリー たまねぎ にんにく コーン	白飯 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 三温糖 米粉	オリーブ油 サラダ油 バター	844 Kcal 36 g 21 g	
5	火	白飯	牛乳	鮭のチャンチャン焼き ごぼうのゴマネーズサラダ のっぺい汁	鮭 みそ ベーコン 鶏肉	木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	だいこん きゅうり しょうが にんにく しいたけ ごぼう たまねぎ・ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま マヨネーズ	846 Kcal 33 g 28 g	
6	水	白飯	牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆豆腐	ギョウザ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	861 Kcal 33 g 28 g	
7	木	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ブロッコリーの和風サラダ 豚汁	ローズハム 豚肉 うすあげ みそ	木綿豆腐	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 じゃがいも	ごま 大豆油 マヨネーズ	803 Kcal 32 g 25 g	
8	金	食パン	牛乳	【目によい献立】 ポークピカタ アーモンドサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム	豚肉 鶏卵 ローズハム ベーコン		牛乳	にんじん かぼちゃ	りんご キャバツ きゅうり たまねぎ	食パン 米粉 小麦粉 三温糖	白いんげん豆 米粉 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	871 Kcal 37 g 35 g
11	月	白飯	牛乳	竹輪の磯部揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん ひとロチーズ	焼きちくわ まぐろフレーク 鶏肉 うすあげ		牛乳	にんじん こまつな	こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 うどん	大豆油 サラダ油 ごま	889 Kcal 34 g 26 g	
12	火	白飯	牛乳	鶏肉の塩からあげ れんこんサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 ローズハム うすあげ みそ		牛乳	わかめ	にんにく しょうが キャバツ もやし	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 ごま油 ごま	836 Kcal 31 g 26 g	
13	水	麦飯	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ フルーツ杏仁	豚肉 水餃子		牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 フルーツ杏仁	サラダ油 ごま油	822 Kcal 28 g 21 g	
14	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 野菜のごま和え けんちんみそ汁	さば みそ ローズハム 鶏肉	木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう えのきたけ キャバツ	白飯 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	845 Kcal 34 g 29 g	
15	金	白飯	牛乳	ラザニア コーンサラダ わかめスープ	豚肉 牛肉 大豆たんぱく ローズハム	鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん トマト水煮	にんにく たまねぎ コーン きゅうり	キャバツ しめじ ねぎ	白飯 パスタ 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター 生クリーム	845 Kcal 34 g 26 g
18	月	白飯	牛乳	四方はべんの変わり揚げ 即席和え 油麩の卵とじ	四方はべん 鶏肉 鶏卵		牛乳	きざみのり しお昆布	パセリ しょうが キャバツ きゅうり 福神漬	たまねぎ にんじん さいいんげん	白飯 小麦粉 米粉 油麩	じゃがいも 三温糖 大豆油 ごま	806 Kcal 32 g 21 g
19	火	白飯	牛乳	ほうれん草のオムレツ ひじきのサラダ 根菜のみそ汁	ベーコン 鶏卵 豆乳 まぐろフレーク	豚肉 うすあげ みそ	牛乳	チーズ ひじき	たまねぎ ほうれん草 コーン キャバツ ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	803 Kcal 32 g 25 g	
20	水	白飯	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	鶏肉 糸かまぼこ ベーコン あさりむき身		牛乳	ヨーグルト チーズ	パプリカパウダー たまねぎ しょうが キャバツ きゅうり	白飯 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター 生クリーム マヨネーズ	802 Kcal 36 g 21 g	
21	木	白飯	牛乳	鱈のアングレース はりはり漬け いもっこ汁 ゼノビーゼリー	鱈 まぐろフレーク 豚肉		牛乳	昆布 こまつな	しょうが にんにく 切り干し大根 ねぎ しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	さといも セノビーゼリー 大豆油 ごま	813 Kcal 30 g 19 g	
22	金	麦飯	牛乳	給食チャンピオンカレー ローズカツ 海藻サラダ	豚肉 鶏卵 鶏肉		牛乳	わかめ 海藻ミックス	トマト たまねぎ キャバツ きゅうり レモン	むぎ飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 大豆油 カレールウ	1,025 Kcal 32 g 44 g	
25	月	白飯	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 肉団子スープ	春巻き 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく		牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャバツ にんにく しょうが	ねぎ たまねぎ えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	大豆油 ごま油	815 Kcal 26 g 25 g
26	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ カラフルサラダ 切干大根のみそ汁	豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	ローズハム あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ キャバツ きゅうり 切り干し大根	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油	843 Kcal 40 g 24 g	
27	水	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国のと小松菜のナムル 豆腐チゲ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 うすあげ	みそ	牛乳	のり	こまつな にんじん にら	もやし 白菜キムチ にんにく えのきたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	803 Kcal 33 g 25 g
28	木	白飯	牛乳	鮭の照り焼き 昆布和え おでん	鮭 かつおぶし さつまあげ あつあげ	うすら卵	牛乳	しお昆布	しょうが きゅうり キャバツ だいこん	にんにく こんにやく	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油 ごま	861 Kcal 38 g 26 g
29	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ かぼちゃプリン	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆		牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	だいこん えのきたけ	むぎ飯 じゃがいも マカロニ	サラダ油 カレールウ	805 Kcal 30 g 18 g

※ 都合により献立の内容の一部変更する場合があります。
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市産食材・・・しいたけ・大豆・ハーブ
きゅうり・ねぎ・にんにく