

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	脂質				
		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	たんぱく質	脂質		
1	月	白飯	牛乳	鶏松風 はず金平 さつま汁			鶏肉 大豆たんぱく みそ さつまあげ	豚肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ れんこん こんにゃく ごぼう	ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	ごま サラダ油	832 37 19	Kcal g g	
2	火	桜麦飯	牛乳	三色そぼろ丼 大豆と小魚のごまからめ 五目スープ りんごゼリー			鶏肉 炒り卵 大豆 絹ごし豆腐	糸かまぼこ	牛乳 かえり干し わかめ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ だけのこ えだまめ しょうが	ごぼう たまねぎ	桜麦飯 りんごゼリー 三温糖 片栗粉 水あめ	サラダ油 大豆油 ごま	824 35 21	Kcal g g	
3	水	 文化の日 															
4	木	白飯	牛乳	スパイシーチキン さつまいもサラダ 豆腐とわかめのみそ汁			鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐 糸かまぼこ	みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ		白飯 米粉 小麦粉 さつまいも	大豆油 マヨネーズ	810 34 22	Kcal g g	
5	金	白飯	牛乳	エビシューマイ 野菜の梅のり和え 家常豆腐			シウマイ 鶏肉 なまあげ 豚肉	八丁みそ	牛乳 のり しお昆布	にんじん	もやし きゅうり キャベツ うめびしお	にんにく だけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが	たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	897 37 34	Kcal g g
8	月	白飯	牛乳	【いい菌の日献立】 ししゃものごま揚げ ごぼうナッツサラダ あつあげと小松菜のみそ汁			まぐろフレーク 豚肉 あつあげ みそ	大豆ペースト	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ	ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	じゃがいも ごま 大豆油 マヨネーズ アーモンド	894 34 33 いい菌の日	Kcal g g	
9	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン カラフルサラダ クラムチャウダー			大豆 豚肉 大豆たんぱく ロースハム	ベーコン あさりむき身 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ		コッペパン 米粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油 バター 生クリーム	864 40 33	Kcal g g	
10	水	白飯	牛乳	さばの南蛮漬 五色和え 鶏ごぼろ汁			さば 鶏肉 木綿豆腐 みそ		牛乳 ごまつな	にんじん	ねぎ 干しいたけ もやし コーン	はくさい えのきたけ ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油	825 33 29	Kcal g g	
11	木	桜麦飯	牛乳	【紅葉祭り献立】 吹きよせご飯 鶏肉と根菜の照りあえ かき玉みそ汁 ひとロチーズ			かまぼこ うすあげ 鶏肉 鶏卵	さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう えだまめ しょうが れんこん	たまねぎ えのきたけ	桜麦飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油	806 37 22 紅葉祭り	Kcal g g	
12	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツミルクゼリー			豚肉		牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	ハイン缶 黄桃缶 バナナ	麦飯 じゃがいも 小麦粉 米粉	ゼリー角切り バター カレールウ	946 23 24	Kcal g g	
15	月	白飯	牛乳	干草焼き 豆腐とジャコの新サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁			鶏肉 鶏卵 豆腐 あつあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ しらす干し しお昆布	にんじん 糸みつば	だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	791 35 22	Kcal g g	
16	火	白飯	牛乳	あじのみおじソース ブロッコリーのおかか和え おでん			鱈 かつおぶし あつあげ 焼きちくわ	うすら卵	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ だいこん こんにゃく		白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油 ごま	862 35 27	Kcal g g	
17	水	白飯	牛乳	ハーブチキンカツ マカロニサラダ 大豆のミネストローネ			鶏肉 鶏卵 ベーコン 大豆	ロースハム	牛乳	にんじん トマト水煮	ハーブ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ コーン	白飯 小麦粉 パン粉 マカロニ	じゃがいも 三温糖 オリーブ油	896 36 24	Kcal g g	
18	木	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ひじきサラダ めった汁			豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	まぐろフレーク うすあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	だいこん ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	サラダ油	869 38 25	Kcal g g	
19	金	ンチャライイェスハ	牛乳	【ご当地どんぶり(北海道)】 だけのこ入りバターライス エスカロップ 野菜スープ ハスカップゼリー			ロースハム 豚肉 鶏卵 鶏肉		牛乳	にんじん さやいんげん トマト水煮 ごまつな	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ	えのきたけ たまねぎ だけのこ キャベツ	チャーハンライス 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも ハスカップゼリー バター 大豆油	805 29 26 ご当地どんぶり献立(北海道)	Kcal g g	
22	月	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ツナサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ふりかけ			ベーコン まぐろフレーク 絹ごし豆腐 みそ		牛乳 チーズ かつおぶしかけ	にんじん ごまつな	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	なめこ ねぎ	白飯 さつまいも 小麦粉 パン粉	三温糖 サラダ油 オリーブ油 ごま	822 27 25	Kcal g g	
23	火	 勤労感謝の日 															
24	水	白飯	牛乳	【和食の日献立】 さばの味噌煮 わかめと野菜のごま酢和え うち豆汁			さば みそ うすあげ さつまあげ	大豆	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	だいこん たまねぎ しいたけ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま	843 31 27 和食の日	Kcal g g	
25	木	白飯	牛乳	油淋鶏 ヤーコンのナムル 中華風卵コーンスープ ヨーグルト			鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 木綿豆腐	鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく もやし	きゅうり コーン しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 ヤーコン	大豆油 ごま油 ごま	855 38 22	Kcal g g	
26	金	白飯(薄)	牛乳	竹輪のかわり揚げ ゆかり和え カレーうどん			焼きちくわ 豚肉		牛乳 きざみのり	パセリ にんじん ゆかり粉 ごまつな	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ	エリンギ ねぎ	白飯 小麦粉 うどん	大豆油 カレールウ	866 28 24	Kcal g g	
29	月	白飯	牛乳	さつま芋とエビのかき揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 ふりかけ			えび 大豆たんぱく 豚肉	うすあげ みそ まぐろフレーク	牛乳 野菜ふりかけ	牛乳 赤ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ 切り干し大根 こんにゃく コーン	ごぼう ねぎ	白飯 さつまいも 小麦粉 三温糖	じゃがいも ごま油	824 29 22	Kcal g g	
30	火	白飯	牛乳	メンチカツ たまごサラダ 白玉豆腐のみそ汁			メンチカツ 炒り卵 豚肉 絹ごし豆腐	みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ		白飯 三温糖 白玉粉	大豆油 サラダ油	860 31 25	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。
 ※ 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・・・さつまいも・ブロッコリー・キャベツ
 だいこん・ねぎ・はくさい・にんじん・ヤーコン
 大豆・しいたけ

