



8.9月 学校給食献立表



野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える		熱や力になる		エネルギーたんぱく質脂質 行事食等	
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品				
8/30	火	むぎごはん	なつやすいかレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ		トマト かぼちゃ ●にんにく しょうが	●たまねぎ 黄桃缶 なす みかん缶 パイン缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖 カクテルゼリー	ぶどうゼリー 大豆油 マスカットゼリー バター 三温糖 カレールウ サラダ油	767 Kcal 19 g 22 g
8/31	水	ごはん	ハンバーグ ラタトゥイユ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	ベーコン わかめ うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん トマト トマト水煮 トマトジュース ごまつな	●たまねぎ スッキーニ ●にんにく なす	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	632 Kcal 27 g 17 g
1	木	パンズ	てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ スライスチーズ	牛乳 鶏肉 ロースハム	大豆 チーズ コーン	にんじん トマト水煮 セロリ キャベツ	きゅうり しめじ ●にんにく セロリ ●たまねぎ	パンズパーカー マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 片栗粉 じゃがいも		810 Kcal 37 g 35 g
2	金	ごはん	はるまき こうちゅうぶのオイスターいため ひやしラーメン	牛乳 春巻き 高野豆腐 鶏肉	ロースハム わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ	エリンギ しょうが ●にんにく もやし ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油	674 Kcal 22 g 23 g
5	月	ごはん	とりにくのこうみやき ツナサラダ あげなすのみそしる	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	みそ 大豆ペースト	にんじん ごまつな しょうが ねぎ	●にんにく ●たまねぎ キャベツ なす	白飯 三温糖 ごま油 サラダ油		622 Kcal 29 g 19 g
6	火	きんじそうずしごはん	きんじそうずし だいずととりにくのあげからめ とうふとふかしのすましじる ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 昆布	大豆 ふかし 豆腐	にんじん チンゲンサイ しょうが えのきだけ えだまめ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	白飯 三温糖 片栗粉 ぶどうゼリー	サラダ油 大豆油	664 Kcal 31 g 17 g
7	水	ごはん	さけのてりやき ひじきのいために ひやしそうめん	牛乳 鮭 さつまあげ うすあげ	ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな しょうが	こんにゃく ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 そうめん	サラダ油 ごま	612 Kcal 26 g 14 g
8	木	ごはん	チキンピカタ アーモンドサラダ あげとわかめのみそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐	うすあげ みそ わかめ	にんじん ごまつな りんご キャベツ	きゅうり たまねぎ	白飯 米粉 小麦粉 三温糖	アーモンド サラダ油	615 Kcal 30 g 17 g
9	金	ごもくごはん	ぶたにくとさといもてりあえ おつきみじる おつきみゼリー	牛乳 うすあげ 豚肉 鶏肉	絹ごし豆腐 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ ごまつな たまねぎ	ごぼう しめじ えだまめ しょうが たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 さといも 大豆油	白玉粉 つきみゼリー サラダ油	699 Kcal 26 g 19 g
12	月	ごはん	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいもマヨネーズサラダ さつまあげとごまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく さつまあげ	大豆ペースト みそ	にんじん ごまつな しょうが ●にんにく たまねぎ	りんご だいこん しめじ きゅうり えだまめ しょうが えだまめ ●にんにく たまねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ	641 Kcal 28 g 17 g
13	火	わかめごはん	くろずのすぶた はるさめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ		青ピーマン 赤ピーマン にんじん しょうが しめじ	たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	ごま 大豆油 サラダ油	610 Kcal 23 g 17 g
14	水	ごはん	さばのみそに こんにゃくときのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ 牛肉	豚肉	にんじん 青ピーマン にんじん 糸みつば	しょうが たけのこ ねぎ えのきだけ こんにゃく 干しいたけ ごぼう	白飯 三温糖 サラダ油 ごま		630 Kcal 27 g 21 g
15	木	ロールパン	マカロニミートグラタン たっぷりやさしいスープに とうげんとココアのゼリー ジャム	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	鶏肉 チーズ	にんじん トマト水煮 たまねぎ ●パセリ だいこん ごまつな	●にんにく たまねぎ だいこん しめじ	コッパン じゃがいも ゼリー 大麦 ジャム パン粉 サラダ油	オリーブ油	873 Kcal 35 g 28 g
16	金	ごはん	ちくわチーズフライ きりぼしだいこんのサラダ あげとわかめのみそしる	牛乳 焼きちくわ 鶏卵 ベーコン	あつあげ わかめ みそ 大豆ペースト チーズ	にんじん チンゲンサイ 切り干し大根 コーン	きゅうり えのきだけ たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 ごま油	629 Kcal 24 g 20 g
19	月	敬老の日								
20	火	ベーコンチャーハン	ぶたにくのブルコギふう わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 焼きかまぼこ	絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト	にんじん にら ●にんにく しょうが	ねぎ たまねぎ しいたけ えのきだけ	チャーハンライス 三温糖 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	669 Kcal 25 g 21 g
21	水	ごはん	パジルチキン ミックスサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	大豆 大豆ペースト	にんじん トマト水煮 ●にんにく ●パセリ ●にんにく	キャベツ きゅうり たまねぎ ●にんにく	白飯 三温糖 じゃがいも サラダ油	小麦粉 オリーブ油 サラダ油	688 Kcal 32 g 19 g
22	木	ごはん	まつかぜやき とうふとじゃこのサラダ とんじる	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ	豆腐 しらす干し しお昆布 みそ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	●にんにく こんにゃく しょうが ごぼう ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	636 Kcal 29 g 17 g
23	金	秋分の日								
26	月	むぎごはん	いためピンパ みそフタンスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	みそ	にんじん ごまつな チンゲンサイ ぜんまい	ねぎ しめじ ●にんにく しょうが もやし キャベツ	むぎ飯 三温糖 ワンタン セノビーゼリー	ごま油 サラダ油	661 Kcal 24 g 17 g
27	火	ごはん	さんまのかばやき ゆかりあえ けんちんじる	牛乳 さんま 鶏肉 木綿豆腐		にんじん ゆかり粉 しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油	サラダ油 ごま油	642 Kcal 23 g 22 g
28	水	じゃこんぶごはん	オイマヨグラタン とうがんスープ	牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉	しらす干し しお昆布 チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ	干しいたけ とうがん コーン しょうが	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	ごま サラダ油 マヨネーズ	673 Kcal 29 g 20 g
29	木	ごはん	あげきょうざ もやしとにらのちゅうかソテー かみなりじる イチゴゼリー	牛乳 ギョウザ 豚肉 鶏肉	木綿豆腐	にんじん にら ごまつな もやし	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	白飯 片栗粉 さといも とちおとめゼリー	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	669 Kcal 23 g 20 g
30	金	ごはん	ソースカツ ブロッコリーのサラダ あつあげとたまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク	あつあげ みそ 大豆ペースト	ブロッコリー ごまつな キャベツ コーン	たまねぎ えのきだけ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	753 Kcal 30 g 27 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。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

