



# 10月 学校給食献立表



野々市中学校給食センター

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					
						1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質						
主	副	汁	その他	魚	肉	卵	豆	豆腐	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
3	月	白飯	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 鶏肉 鶏卵 豆腐 鶏ささみ	鶏肉				牛乳				赤ピーマン たまねぎ だいこん コーン キャベツ ごぼう	たまねぎ だいこん ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも		サラダ油	781 Kcal 33 g 26 g	
4	火	白飯	ヤンニョムチキン 韓国のりと小松菜のナムル 豆腐チゲ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ	鶏肉				牛乳				こまつな にんじん にら	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ しょうが 白菜	白飯 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま油 ごま サラダ油	791 Kcal 35 g 25 g	
5	水	白飯(減)	ちくわの磯部揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん ふりかけ	焼きちくわ まぐろフレーク 鶏肉 うすあげ	鶏肉				牛乳				にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん	大豆油 サラダ油 ごま	827 Kcal 31 g 22 g	
6	木	白飯	魚のコーンマヨネーズ焼き 豆腐とジャコのサラダ 秋味シチュー	ホキ 豆腐 鶏肉	鶏肉				牛乳				パセリ にんじん さやいんげん	コーン しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 三温糖 米粉 さつまいも	マヨネーズ ごま油 サラダ油 バター	828 Kcal 33 g 24 g		
7	金	友禅ごはん	ケイチャン すたて汁 栗のムース	うすあげ 鶏肉 みそ 豚肉	絹ごし豆腐 豆腐 大豆				牛乳				にんじん 青ピーマン	えだまめ だいこん にんにく しょうが キャベツ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉 さくら麦飯 三温糖 片栗粉 米粉		サラダ油 ごま油 ごま	784 Kcal 36 g 25 g 岐阜献立	
10	月	スポーツの日																	
11	火	食パン	ポーキピカタ アーモンドサラダ にんじんのポターージュ ブルーベリージャム	豚肉 鶏卵 ロースハム ベーコン	鶏肉				牛乳				にんじん	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン 米粉 小麦粉 三温糖	じゃがいも 白いんげん豆 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	835 Kcal 37 g 38 g 目に良い献立	
12	水	麦ごはん	チンジャオロースー并 エビボールのスープ ヨーグルト	豚肉 エビボール	鶏肉				牛乳				にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	だけのこ たまねぎ にんにく しょうが	えのきだけ はくさい ねぎ	むぎ飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	802 Kcal 31 g 21 g	
13	木	白飯	鮭の照り焼き 昆布和え 肉おでん	鮭 かつおぶし 豚肉 厚揚げ	鶏肉				牛乳				にんじん	しょうが きゅうり キャベツ こんにゃく	だいこん 三温糖 片栗粉 さといも		ごま	755 Kcal 39 g 19 g	
14	金	白飯	鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐のオイスター炒め みそワタンスープ	鶏肉 高野豆腐 豚肉 ベーコン	鶏肉				牛乳				青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ にんにく もやし	キャベツ しめじ ねぎ 片栗粉 ワタン	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	814 Kcal 31 g 30 g	
17	月	白飯	シューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	シューマイ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐 八丁味噌				牛乳				にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	802 Kcal 34 g 25 g	
18	火	白飯	さばの味噌煮 野菜のごま和え けんちんみそ汁	さば みそ ロースハム 鶏肉	木綿豆腐 大豆				牛乳				にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	だいこん ごぼう えのきだけ	白飯 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	794 Kcal 37 g 26 g	
19	水	白飯	鶏肉の赤ワインソース コーンサラダ 豆乳汁	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 あつあげ	鶏肉				牛乳				青ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	はくさい だいこん ねぎ	白飯 米粉 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	818 Kcal 36 g 27 g 白野新人駅伝大会	
20	木	麦飯	給食チャンピオンカレー ロースカツ 海藻サラダ	豚肉 鶏卵 鶏ささみ	鶏肉				牛乳				トマト にんじん	たまねぎ キャベツ 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	981 Kcal 30 g 41 g チャンカレ給食	
21	金	白飯	いわしのアンダレス 切干大根のサラダ 豚汁	鯛 ベーコン 豚肉 うすあげ	みそ				牛乳				にんじん	しょうが 切り干し大根 たまねぎ ねぎ きゅうり	ごぼう たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも カレールウ	大豆油 サラダ油	813 Kcal 32 g 24 g
24	月	白飯	手作りハンバーグ カリカリベーコンサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン 木綿豆腐 大豆				牛乳				にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油	848 Kcal 36 g 28 g	
25	火	白飯	ししゃものごま揚げ ブロックリーのおかか和え 油麩の卵とじ ふりかけ	かつおぶし 鶏肉 焼きかまぼこ 卵	鶏肉				牛乳				ブロックリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	油麩	ごま 大豆油	803 Kcal 35 g 24 g	
26	水	白飯	オイマヨグラタン ツナサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	鶏肉 まぐろフレーク あつあげ 大豆たんぱく	みそ				牛乳				にんじん ブロックリー 赤ピーマン こまつな	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり だいこん	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	818 Kcal 33 g 28 g		
27	木	コッペパン	ウインナーのケチャップからめ スパゲッティナポリタン クラムチャウダー	ウインナー ハム 鶏肉 あさりむき身	ベーコン 木綿豆腐				牛乳				青ピーマン にんじん しょうが トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	ロールパン 三温糖 スパゲッティ じゃがいも	米粉 小麦粉	サラダ油 バター	804 Kcal 34 g 35 g	
28	金	麦飯	いろいろ豆のキーマカレー 野菜スープ みかんゼリー	牛肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	鶏肉				牛乳				青ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	だいこん えのきだけ	コッペパン じゃがいも マカロニ みかんゼリー レンズ豆 白いんげん豆	サラダ油 カレールウ	805 Kcal 30 g 19 g	
31	月	ケチャップライス	オムライス ポトフ かぼちゃプリン	鶏肉 オムライス用玉子焼 豚肉	鶏肉				牛乳				青ピーマン にんじん トマト水煮	たまねぎ コーン にんにく だいこん	白飯 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	クチャップライス ハロウィンデザート	バター オリーブ油	794 Kcal 26 g 24 g ハロウィン	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※主な食材材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

