



# 10月 学校給食献立表



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	赤色の食品	緑色の食品		黄色の食品					
3	月	ごはん	牛乳	ピリからチキン パンサンスー ちゅうかふうコーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵	絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん こまつな しょうが にんにく	●きゅうり もやし コーン しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	大豆油 ごま油	667 Kcal 27 g 22 g	
4	火	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	豚肉	にんにく トマト水煮 フロッコリー 黄ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	キャベツ ●きゅうり	バター 生クリーム オリーブ油 ハヤシルウ	684 Kcal 21 g 25 g	
5	水	ナン	牛乳	キーマカレー やさいスープ フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	ベーコン ヨーグルト	青ピーマン にんじん チンゲンサイ しょうが	にんにく たまねぎ だいこん もやし	キャベツ パン缶 バナナ 黄桃缶	ナン マスカットゼリー レソズ豆 ぶどうゼリー 生クリーム	632 Kcal 26 g 19 g	
6	木	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふとあげのみそじる	牛乳 鶏肉 あつあげ みそ	大豆ペースト わかめ チーズ	にんじん フロッコリー だいこん こまつな	たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	ゆきふ ごま サラダ油 マヨネーズ	653 Kcal 29 g 22 g	
7	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのサラダ きのこスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	フロッコリー	ブロッコリー にんじん こまつな しょうが	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	えのきたけ エリンギ 白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	633 Kcal 25 g 20 g	
10	月	<b>スポーツの日</b>										
11	火	さくらむぎごはん	牛乳	ゆうぜんごはん ケイチャン ずっただてじる くりのムース	牛乳 豚肉 うすあげ 鶏肉 みそ	豚肉 しゃぶしゃぶ 絹ごし豆腐 大豆 大豆ペースト	にんじん 青ピーマン こまつな えだまめ	にんにく しょうが キャベツ だいこん	ごぼう しめじ ●ねぎ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 くりのデザート	サラダ油 ごま油	604 Kcal 27 g 21 g
12	水	ごはん	牛乳	とりにくのみそチーズやき ベーコンサラダ とうふとなめこのすましじる	牛乳 鶏肉 白みそ みそ	ベーコン 豆腐 ふかし チーズ	にんじん こまつな キャベツ ●きゅうり	たまねぎ ねぎ なめこ	白飯 三温糖 サラダ油		601 Kcal 29 g 19 g	
13	木	むぎごはん	牛乳	いためピピンパ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ ぜんまい	切り干し大根 ●ねぎ にんにく もやし	キャベツ しめじ	むぎ飯 三温糖 緑豆春雨 ごま油		619 Kcal 24 g 18 g
14	金	ごはん	牛乳	さけのてりやき こまつあえ にくおでん	牛乳 鮭 鶏ささみ 豚肉	あつあげ うすら卵 さつまあげ	にんじん しょうが ●きゅうり もやし	キャベツ こんにゃく だいこん	白飯 三温糖 片栗粉 さといも	ごま	626 Kcal 34 g 18 g	
17	月	ごはん	牛乳	ギョーザ やさいのピリから マーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐		にんじん きゅうり キャベツ にんにく	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	●ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油	ごま油 ごま サラダ油	666 Kcal 27 g 24 g
18	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうぼんこやき ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 鶏肉 まぐろフレーク 大豆	豚肉	にんじん トマト水煮 にんにく ●バジル	●レモングラス ●ローズマリー キャベツ きゅうり	コーン たまねぎ しょうが	白飯 三温糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	636 Kcal 31 g 18 g
19	水	ごはん	牛乳	さばのみそに はりはりづけ さわかんにわん セノビーゼリー	牛乳 さば みそ 鶏ささみ	豚肉	にんじん こまつな さしみ しょうが	ねぎ 切り干し大根 もやし ごぼう	たけのこ えのきたけ 干しいたけ	白飯 三温糖 セノビーゼリー ごま油	ごま	655 Kcal 29 g 19 g
20	木	むぎごはん	牛乳	きゅうりしょくチャンピオンカレー ローズかつ わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク	わかめ	トマト にんじん たまねぎ キャベツ	きゅうり レモン	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 大豆油	854 Kcal 27 g 40 g	
21	金	ごはん	牛乳	はるまき こうやどうふのオイスターいため にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 高野豆腐 豚肉	鶏肉 大豆たんぱく	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが	しいたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油	サラダ油	668 Kcal 25 g 24 g
24	月	ごはん	牛乳	とりにくぶら ひじきとツナのいために かやくうどん ぶりかけ	牛乳 鶏肉 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	なると うすあげ ひじき 魚ぶりかけ	にんじん ほうれんそう こんにゃく えだまめ	たまねぎ ●ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉	三温糖 うどん ごま 大豆油	サラダ油	662 Kcal 30 g 20 g
25	火	ごはん	牛乳	さんみやき きりぼしだいこんのサラダ くるまふのたまごじ	牛乳 さつまあげ 鶏肉 鶏卵	豚肉	にんじん さやいんげん ●ねぎ にんにく	しょうが 切り干し大根 コーン きゅうり	たまねぎ しいたけ こんにゃく ごま油	白飯 三温糖 車軸 ごま油		607 Kcal 26 g 15 g
26	水	ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ セサミサラダ じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 鰯 ベーコン うすあげ	みそ 大豆ペースト わかめ	にんじん こまつな しょうが キャベツ	きゅうり コーン ごぼう たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも 大豆油 ごま マヨネーズ	688 Kcal 24 g 26 g	
27	木	ピタパン	牛乳	ウィンナー やさいソテー あきあじシチュー	牛乳 ウィンナー 鶏肉		青ピーマン 赤ピーマン にんじん フロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	しめじ エリンギ	ピタパン 三温糖 片栗粉 さつまいも	白いんげん豆 小麦粉 サラダ油 バター	630 Kcal 24 g 28 g
28	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ とんじる	牛乳 鶏卵 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	みそ まぐろフレーク 豚肉 うすあげ	にんじん フロッコリー 黄ピーマン たまねぎ	にんじん ●きゅうり たまねぎ ごぼう	だいこん ●ねぎ こんにゃく	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油	659 Kcal 30 g 22 g
31	月	チキンライス	牛乳	カボチャのキッシュ やさいスープ ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ローズハム 鶏卵	豚肉 チーズ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん	白飯 パン粉 バター サラダ油	生クリーム ハロウィンデザート	648 Kcal 21 g 23 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、緑、黄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。

