



11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		
1	火	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ やさいのピリから マーボー豆腐	牛乳 木綿豆腐 シュウマイ 豚肉 大豆たんぱく	にんじん しょうが ●ねぎ きゅうり たまねぎ もやし たけのこ にんにく 干しいたけ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	665 Kcal 28 g 23 g
2	水	ごはん	牛乳	やきメンチ れんこんサラダ さわにわん	牛乳 大豆たんぱく 牛肉 鶏卵 豚肉 ロースハム 鶏肉	●パセリ たまねぎ コーン にんじん ●ローズマリー ごぼう こまつな れんこん えのきたけ 糸みつば きゅうり	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 オリーブ油	676 Kcal 30 g 23 g
3	木	文化の日						
4	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースーどん わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 糸かまぼこ 納こし豆腐	にんじん たまねぎ ●ねぎ 青ピーマン にんにく 赤ピーマン しょうが たけのこ しめじ	白飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ぶどうゼリー	656 Kcal 23 g 19 g
7	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき れんこんのきんぴら とんじ	牛乳 さつまあげ 鶏肉 豚肉 鶏卵 あつあげ みそ チーズ	にんじん こんにゃく さやいんげん ●だいこん たまねぎ ごぼう れんこん ●ねぎ	白飯 ごま パン粉 ごま油 三温糖 さつまいも	630 Kcal 28 g 17 g
8	火	ロールパン	牛乳	ラザニア ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 大豆 鶏肉 チーズ 牛肉 ヨーグルト ベーコン	にんじん たまねぎ トマト水煮 セロリ トマトソース しめじ にんにく	ロールパン 三温糖 ファルファッレ サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも オリーブ油	646 Kcal 28 g 27 g
9	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ほっけ 豚肉	にんじん ●キャベツ さやいんげん たまねぎ ゆかり粉 こんにゃく しょうが きゅうり	白飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	640 Kcal 24 g 19 g
10	木	ごはん	牛乳	チキンピカタ ブロッコリーサラダ たっぶりやさいのスープに	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 まぐろフレーク	ブロッコリー ●キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ りんご ●だいこん	白飯 じゃがいも 米粉 ごま 小麦粉 オリーブ油 三温糖	619 Kcal 33 g 17 g
11	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース ハムサラダ じゃがいもとはくさいのみそしる	牛乳 みそ 豚肉 大豆ペースト ロースハム うすあげ	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ レモン はくさい ●キャベツ ●ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	645 Kcal 26 g 22 g
14	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン やさいのうめりあえ はるさめサンラータン	牛乳 鶏卵 鶏肉 のり 糸かまぼこ しお昆布 豚肉	にんじん ●キャベツ ザーサイ チンゲンサイ うめびしお もやし えのきたけ きゅうり ●ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ラー油 緑豆春雨 サラダ油	670 Kcal 26 g 24 g
15	火	ごはん	牛乳	さばのあげに ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじ	牛乳 木綿豆腐 さば うすあげ 鶏卵 かつおぶし	ブロッコリー ごぼう にんじん ●だいこん しょうが 干しいたけ もやし ●ねぎ	白飯 片栗粉 サラダ油 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま油 さといも ごま	647 Kcal 28 g 23 g
16	水	むぎごはん	牛乳	よこすかかいぐんカレーふう カラフルサラダ	牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ	にんじん にんにく トマト水煮 たまねぎ ブロッコリー キャベツ しょうが きゅうり	むぎ飯 バター じゃがいも カレールウ 小麦粉 オリーブ油 サラダ油	678 Kcal 20 g 22 g
17	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやし カリカリベーコンサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト ベーコン 豚肉	にんじん ●バジル きゅうり ブロッコリー ●レモン草 たまねぎ トマト水煮 ●ローズマリー にんにく キャベツ	白飯 白いんげん豆 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 じゃがいも ごま	685 Kcal 32 g 22 g
18	金	ふきよせごはん	牛乳	だいすつとりにくのあげからめ とうふとくきわかめのすましじる りんごゼリー	牛乳 大豆 かまぼこ 鶏肉 うすあげ 昆布 豆腐 くきわかめ	にんじん ごぼう こまつな えのきたけ えだまめ 干しいたけ	さくら麦飯 りんごゼリー 栗 大豆油 三温糖 片栗粉	616 Kcal 26 g 16 g
21	月	マチュプース	牛乳	ホットヨーグルトサラダ まめのスープ コーヒーぎゅうにゅうプリン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 牛肉	青ピーマン たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 えだまめ こまつな	ゲチャップライス サラダ油 じゃがいも 大豆油 ひよこ豆 オリーブ油 レンズ豆 マヨネーズ	651 Kcal 21 g 23 g
22	火	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき やさいのおかかあえ れんこんだんごじる	牛乳 みそ 鶏肉 かつお節 豚肉	こまつな りんご たまねぎ にんじん キャベツ ●だいこん しょうが もやし ●ねぎ にんにく れんこん	白飯 白玉粉 片栗粉 ごま 米粉 三温糖	606 Kcal 31 g 13 g
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳 みそ 大豆たんぱく ししゃも あつあげ わかめ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ きゅうり しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 ごま 米粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	672 Kcal 26 g 26 g
25	金	パンズ	牛乳	てりやきチキン やさいサラダ クラムチャウダー スライスチーズ	牛乳 チーズ 鶏肉 まぐろフレーク あさりむき身	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	パンズパーカー 米粉 三温糖 サラダ油 片栗粉 バター じゃがいも	579 Kcal 31 g 27 g
28	月	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごスープ	牛乳 豚肉 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん ●ねぎ こまつな しょうが チンゲンサイ ●だいこん もやし	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	621 Kcal 22 g 23 g
29	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン じゃがいもとあげのみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト わかめ 鶏肉 チーズ あつあげ	にんじん ●だいこん ブロッコリー こまつな たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも マヨネーズ 三温糖 サラダ油 小麦粉	663 Kcal 29 g 22 g
30	水	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ キャベツのこんぶあえ にくおでん	牛乳 あつあげ 焼きちくわ あおさ粉 うずら卵 しお昆布 豚肉	にんじん きゅうり ●だいこん こんにゃく 生姜 キャベツ	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 さといも	633 Kcal 25 g 22 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。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

