11 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 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
1	火	白飯	牛乳	鶏松風 はす金平 めった汁 味付けのり	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく うすあげ みそ みそ さつまあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ れんこん こんにゃく ごぼう	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	ごま サラダ油	823 Kcal 39 g 20 g
2	水	白飯	牛乳	あじのもみじソース ブロッコリーのおかか和え ぶた大根 豆乳とココアのゼリー	鰺 かつおぶし 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが だいこん こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 ゼリー	大豆油 ごま	838 Kcal 36 g 27 g
3	木	文化の日									
4	金	麦飯	牛乳	横須賀海軍カレー風 福神漬 ひじきサラダ	牛肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト水煮	しょうが キャベツ にんにく コーン たまねぎ きゅうり 福神漬け	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	855 Kcal 24 g 27 g お祭り献立(神奈川県)
7	月	白飯	牛乳	ポークシューマイ パンサンスー ジャジャン豆腐	シュウマイ 厚揚げ ロースハム 豚肉 鶏卵 八丁みそ なまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく 干ししいたけ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	924 Kcal 35 g 36 g
8	火	白飯	牛乳	千草焼き 筑前煮 小松菜とさつま揚げのみそ汁 かみかみチップス	豚肉 さつまあげ 鶏卵 みそ 鶏肉 大豆ペースト 焼きちくわ 卯の花揚げ	牛乳	糸みつば にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ だいこん ごぼう たまねぎ たけのこ こんにゃく	白飯 三温糖	サラダ油 ごま油	803 Kcal 35 g 23 g 良い歯の献立
9	水	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 切干大根のサラダ キムチ豚汁	四方はべん 大豆ペースト ベーコン みそ 豚肉 うすあげ	牛乳 きざみのり	パセリ にんじん	生姜 ごぼう 切り干し大根 こんにゃく コーン ねぎ たまねぎ きゅうり 白菜キムチ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油	800 Kcal 30 g 25 g
10	木	白飯	牛乳	鮭の辛子マヨネーズやき 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁 ふりかけ	鮭 高野豆腐 卵スプレッド あつあげ 大豆 みそ 牛肉 大豆ペースト	牛乳 昆布 わかめふりかけ	パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ こんにゃく だいこん	白飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	818 Kcal 39 g 27 g
11	金	麦飯	牛乳	ビビンバ ワンタンスープ マスカットゼリー	牛肉 水餃子	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ぜんまい えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく	むぎ飯 三温糖 マスカットゼリー	ごま油	804 Kcal 26 g 22 g
14	月	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 豆腐とジャコのサラダ 豆乳めった汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 豆乳 牛肉 みそ さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳 しらす干し しお昆布	パセリ にんじん	キャベツ しょうが きゅうり はくさい たまねぎ だいこん にんにく ねぎ	白飯 じゃがいも ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま油	800 Kcal 39 g 21 g
15	火	白飯	牛乳	魚の色づけ ゆかり和え みそおでん	ほっけ あつあげ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油	803 Kcal 32 g 25 g
16	水	吹きよせご飯	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ のっぺい汁	かまぼこ 鶏肉 うすあげ 木綿豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	干ししいたけ たまねぎ えだまめ しめじ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	さくら麦飯 さといも 栗 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	811 Kcal 39 g 24 g 紅葉狩り献立
17	木	食パン	牛乳	鶏肉のハーブフライ れんこんサラダ クラムチャウダー ジャム	鶏肉 あさりむき身 鶏卵 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	バジル きゅうり レモングラス コーン ローズマリー たまねぎ れんこん	食パン じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 ジャム 三温糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	820 Kcal 37 g 36 g
18	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬け	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 いちごゼリー	サラダ油 バター カレールウ	874 Kcal 24 g 22 g
21	月	マチュブース	牛乳	ホットヨーグルトサラダ 豆のスープ コーヒー牛乳プリン	鶏肉 鶏ささみ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト水煮 こまつな	たまねぎ にんにく えだまめ	ケチャップライス コーヒー牛乳プリン じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	サラダ油 大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	804 Kcal 26 g 28 g カタール献立
22	火	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ツナサラダ とり野菜汁 ふりかけ	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ まぐろフレーク	牛乳 さくらえび あおさ粉 ひじきふりかけ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン ねぎ 生姜 たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	831 Kcal 38 g 29 g
23	水	勤労感謝の日									
24	木	白飯	牛乳	ししゃものごま天ぷら 豆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汁	大豆たんぱく さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	きゅうり しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 マヨネーズ	801 Kcal 29 g 28 g 和食の日献立
25	金	白飯	牛乳	豚肉のくわ焼き はりはり漬け れんこん団子汁	豚肉 大豆ペースト まぐろフレーク 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	切り干し大根 だいこん きゅうり しいたけ れんこん ねぎ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	860 Kcal 35 g 26 g
28	月	白飯(減)	牛乳	ちくわチーズ揚げ 昆布和え カレーうどん	焼きちくわ かつおぶし 豚肉	牛乳 チーズ あおさ粉 しお昆布	にんじん こまつな	はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	大豆油 ごま カレールウ	863 Kcal 30 g 27 g
29	火	ケチャップライス	牛乳	クリームピラフ オニオンスープ プチシュー	ロースハム 鶏肉 大豆ペースト ベーコン	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ	ケチャップライス 小麦粉 マカロニ プチシュー	サラダ油 バター 生クリーム	824 Kcal 27 g 31 g
30	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ダブルポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	白飯 さつまいも レンズ豆 じゃがいも パン粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	838 Kcal 35 g 25 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、6つの食品群に分けて記載してあります。