



10月 学校給食献立表



野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	
2	月	白飯	牛乳	ほうれん草のオムレツ 豆腐とジャコのサラダ みそフンタンスープ ふりかけ	ベーコン 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	赤ピーマン キャベツ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく もやし	キャベツ しょうが しめじ たまねぎ ねぎ にんにく もやし	白飯 三温糖 ワナン	サラダ油 ごま油	748 30 23	Kcal g g	
3	火	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん	焼きちくわ まぐろフレック 鶏肉 うすあげ	牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん ごまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 うどん 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま	808 31 21	Kcal g g	
4	水	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 野菜スープ フルーツ杏仁風プリン	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ キャベツ	むぎ飯 小麦粉 マカロニ じゃがいも フルーツ系に黒プリン レンズ豆 白いんげん豆	サラダ油 カレールウ	802 30 19	Kcal g g	
5	木	白飯	牛乳	鮭のアングレース ポテたまサラダ 小松菜と揚げのみそ汁	鮭 みそ ロースハム 大豆ペースト 卵スフレッド 厚揚げ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが しめじ キャベツ はくさい きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ	819 29 27	Kcal g g	
6	金	さつまいも	牛乳	豚肉とさつまいもの黒酢からめ さつまい	焼きかまぼこ うすあげ みそ 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいだけ ごぼう だいのこ しめじ ねぎ こんにゃく	すし飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油 サラダ油	800 34 22	Kcal g g	
9	月	スポーツの日											
10	火	ごはん	牛乳	鶏肉のみそチーズ焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 うすあげ みそ ロースハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン ブロッコリー しめじ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	762 41 19	Kcal g g	
11	水	焼豚チャーハン	牛乳	鮭と大豆のケチャップからめ 水餃子スープ	焼き豚 鮭 大豆 水餃子	牛乳	にんじん 青ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	794 32 25	Kcal g g	
12	木	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き もやしと揚げの甘酢あえ 油麩の卵とじ	鶏肉 鶏卵 うすあげ 豚肉 焼きかまぼこ	牛乳	ごまつな にんじん 糸みつば	にんにく たまねぎ 干しいだけ りんご もやし	白飯 油麩 片栗粉 米粉 三温糖	ごま油	805 41 21	Kcal g g	
13	金	白飯	牛乳	魚のコーンマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 小松菜とさつまいもみそ汁	ホキ 大豆ペースト ベーコン さつまいも みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 やきふ	マヨネーズ ごま油	766 33 23	Kcal g g	
16	月	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 みそ 牛肉 ロースハム 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	白飯 じゃがいも パン粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	815 33 24	Kcal g g	
17	火	白飯	牛乳	さばのみそ煮 ごまおかかあえ 肉おでん	さば 豚肉 厚揚げ 鶏ささみ うすあげ	牛乳 しお昆布	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	白飯 三温糖 さといも	ごま	842 39 26	Kcal g g	
18	水	こぎつねご飯	牛乳	豚肉とれんごんの照りあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ヨーグルト	うすあげ みそ 鶏肉 豚肉 鶏卵 さつまいも	牛乳 わかめ ヨーグルト	ひじき にんじん ごまつな	えだまめ れんごん たまねぎ しょうが	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	843 33 23	Kcal g g	
19	木	麦飯	牛乳	給食チャンピオンカレー ロースかつ 海藻サラダ	豚肉 鶏卵 鶏ささみ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	トマト にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	むぎ飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 大豆油	999 31 42	Kcal g g	
20	金	白飯	牛乳	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 みそ 豚肉 あさりむき身 木綿豆腐 厚揚げ	牛乳 のり	ごまつな にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし えのきだけ ねぎ しょうが 白菜1/4	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	787 35 25	Kcal g g	
23	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ かきたまみそ汁	鶏肉 大豆ペースト ロースハム みそ 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	パツル コーン レモン きゅうり ローズマリー えのきだけ にんにく たまねぎ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	オリーブ油 サラダ油	756 38 20	Kcal g g	
24	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ はりはり漬け 肉じゃが	ロースハム 牛肉 豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん	切り干し大根 きゅうり たまねぎ こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	796 28 23	Kcal g g	
25	水	白飯	牛乳	鶏松風 昆布あえ めった汁	鶏肉 かつおぶし 大豆たんぱく 豚肉 みそ あつあげ 鶏ささみ みそ	牛乳 チーズ しお昆布	ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ ごぼう はくさい	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	771 38 19	Kcal g g	
26	木	麦飯	牛乳	ポークハヤシライス フルーツ杏仁	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	たまねぎ パナナ しめじ パイナップル 黄桃缶	むぎ飯 小麦粉 杏仁豆腐 マスカットゼリー 三温糖 いちごゼリー	サラダ油 ハヤシルウ バター 生クリーム	900 25 26	Kcal g g	
27	金	白飯	牛乳	揚げギョーザ パンサンスー 麻婆豆腐	ギョウザ 大豆たんぱく ロースハム 木綿豆腐 鶏卵 ハ丁みそ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ 干しいだけ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	855 34 27	Kcal g g	
30	月	白飯	牛乳	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 みそ まぐろフレック あつあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ 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	800 32 26	Kcal g g	
31	火	食パン	牛乳	ポークピカタ アーモンドサラダ かぼちゃのポタージュ いちごジャム	豚肉 鶏卵 ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン 白いんげん豆 米粉 米粉 小麦粉 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	815 36 35	Kcal g 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。

