



11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				主に体の調子を整える				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	たんぱく質	脂質		
1	水	白飯	牛乳	あじのみじソース ブロッコリーサラダ 肉じゃが	豚肉 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 黄ピーマン にんじん きゅうり	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	白飯	大豆油	785	31	22	Kcal	g	g	
2	木	白飯	牛乳	ハンバーグ れんこんサラダ ポトフ	豚肉 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい れんこん きゅうり コーン	白飯	大豆油	839	37	25	Kcal	g	g	
3	金	文化の日															
6	月	白飯	牛乳	油淋鶏 ヤーコンのナムル 水餃子スープ	鶏肉 ロースハム 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	白飯	大豆油	803	28	26	Kcal	g	g	
7	火	白飯	牛乳	いわしのアンダレス ポテトサラダ とり野菜汁	豚肉 ロースハム 鶏肉 水餃子	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	白飯	大豆油	804	32	25	Kcal	g	g	
8	水	白飯	牛乳	干草焼き 筑前煮 小松菜と揚げのみそ汁 かみかみチップス	豚肉 鶏卵 鶏肉 焼きたちわ	牛乳	糸みつば にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう だいのこ こんにゃく	白飯	大豆油	818	34	25	Kcal	g	g	
9	木	白飯	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ だいのこ ねぎ	白飯	大豆油	816	31	25	Kcal	g	g	
10	金	ケチャップライス	牛乳	クリームピラフ オニオンスープ デザート	ロースハム 鶏肉 大豆ペースト ベーコン	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ えだまめ たまねぎ	白飯	大豆油	843	28	28	Kcal	g	g	
13	月	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 切干大根のサラダ 豆乳めった汁	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 切り干し大根 コーン きゅうり	白飯	大豆油	809	38	21	Kcal	g	g	
14	火	吹きよせご飯	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ わかめと卵のみそ汁	かまぼこ 豆腐 うすあげ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	干しいたけ えのきたけ えだまめ たまねぎ しょうが ごぼう	白飯	大豆油	800	38	26	Kcal	g	g	
15	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳	にんじん さやいんげん	パセリ レモングラス ローズマリー たまねぎ にんにく	白飯	大豆油	798	36	23	Kcal	g	g	
16	木	白飯	牛乳	魚の色づけ 豆腐とベーコンのサラダ みそおでん	豆腐 豆腐 ベーコン あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯	大豆油	803	31	24	Kcal	g	g	
17	金	白飯	牛乳	オイマヨグラタン りんご キャベツとさつまあげのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳	にんじん プロックリー	りんご たまねぎ えのきたけ キャベツ	白飯	大豆油	774	29	22	Kcal	g	g	
20	月	白飯	牛乳	かしわ天 ブロッコリーとツナのオリーブサラダ しっぽううどん	鶏肉 ツナ 豚肉 うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン オリーブ たまねぎ だいこん	白飯	大豆油	835	38	24	Kcal	g	g	
21	火	白飯	牛乳	鶏松風 金平ごぼう じゃが芋と揚げの味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 みそ みそ さつまあげ うすあげ	牛乳	さやいんげん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな ヨーグルト	ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	白飯	大豆油	839	38	19	Kcal	g	g	
22	水	白飯	牛乳	ソースカツ 野菜のごま和え れんこん団子汁	豚肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん きゅうり しいたけ れんこん たまねぎ	白飯	大豆油	851	34	24	Kcal	g	g	
23	木	勤労感謝の日															
24	金	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 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ	白飯	大豆油	796	28	28	Kcal	g	g	
27	月	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	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	白飯	大豆油	877	24	22	Kcal	g	g	
28	火	白飯	牛乳	春巻き ヤーコンチャブチエ 肉団子スープ	春巻き 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい しめじ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	白飯	大豆油	828	28	27	Kcal	g	g	
29	水	食パン	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ ポークビーンズ チョコバナナ	鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	牛乳	パプリカパウダー ブロッコリー 黄ピーマン にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	食パン	大豆油	788	40	33	Kcal	g	g	
30	木	白飯	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え ぶた大根 ふりかけ	焼きたちわ 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	白飯	大豆油	808	32	25	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。

