

8.9 月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食事量等
		主食	牛乳	おかず				
8/30	金	むぎごはん	牛乳	ハッピーにんじんカレーライス フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	しょうが トマトピューレー ●にんにく トマト水煮 黄桃缶 にんじん みかん缶 ●たまねぎ バイン缶	むぎ飯 バター ぶどうゼリー サラダ油 カレールウ マスカットゼリー ●じゃがいも 三温糖 小麦粉 カクテルゼリー	710 Kcal 20 g 18 g
2	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうにゅうごまたんたんスープ	わかめ 豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 豆乳 チーズ みそ	にんじん ねぎ たけのこ ブロッコリー ●にんにく しめじ ●たまねぎ チンゲンサイ しょうが	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 ごま油	657 Kcal 27 g 22 g
3	火	ごはん	牛乳	さかなフライ ひじきのいために ひやしそうめん わなしゼリー	牛乳 さつまいも あじ うすあげ 鶏卵 ひじき	にんじん ねぎ こんにやく 干しいたけ さやいんげん しょうが こまつな	白飯 サラダ油 小麦粉 三温糖 パン粉 そうめん 大豆油 梨ゼリー	668 Kcal 26 g 18 g
4	水	きんじょうずし	牛乳	だいたずとじゃがいものいそあえ ふとこまつなのみそしる	鶏肉 大豆 みそ 大豆たんぱく 青のり粉 鶏卵 あつあげ 牛乳 大豆ペースト	にんじん えのきたけ しょうが こまつな えだまめ ●たまねぎ	すし飯 大豆油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 やきふ 片栗粉	623 Kcal 27 g 22 g 金時草を使った献立
5	木	食パン	牛乳	ウインナーのケチャップからめ キャベツのスパゲティ こめこのクラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン まぐろフレーク あさりむき身	●にんにく にんじん しょうが しめじ ●たまねぎ パセリ キャベツ	食パン オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 米粉 スパゲッティ バター	632 Kcal 28 g 25 g
6	金	ごはん	牛乳	スパイシーチキン アーモンドサラダ たまごとレタスのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	しょうが にんじん パプリカパウダー ●たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レタス	白飯 アーモンド 小麦粉 三温糖 片栗粉 サラダ油 大豆油	608 Kcal 27 g 20 g
9	月	むぎごはん	牛乳	マーボーどん ワンタンスープ セノビーゼリー	牛乳 八丁みそ 豚肉 みそ 大豆たんぱく 鶏肉 木綿豆腐	しょうが たけのこ しめじ ●にんにく 干しいたけ チンゲンサイ ●たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ	むぎ飯 ワンタン サラダ油 ごま油 セノビーゼリー 片栗粉	640 Kcal 25 g 16 g
10	火	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ やさいスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	しょうが にんじん えのきたけ ●にんにく えだまめ こまつな きゅうり ●たまねぎ りんご エリンギ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	621 Kcal 27 g 19 g
11	水	ごはん	牛乳	さけのみそチーズやき レモンふうみのサラダ とんじる	牛乳 豚肉 鮭 うすあげ 白みそ みそ チーズ	パセリ レモン こんにやく キャベツ ごぼう きゅうり ●たまねぎ にんじん ねぎ	白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 パン粉	609 Kcal 29 g 18 g
12	木	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 ロースハム 豚肉 みそ 鶏卵	●にんにく 青ピーマン しょうが たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり	ゆかり飯 ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	616 Kcal 24 g 18 g
13	金	ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ はりはりづけ あつあげのみそしる	牛乳 しお昆布 焼きちくわ あつあげ チーズ みそ 鶏卵 大豆ペースト	にんじん ●たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま パン粉 ごま油 大豆油	616 Kcal 24 g 20 g
16	月	敬老の日						
17	火	ごもくごはん	牛乳	ぶたにくとうずらたまごのてりあえ さといものみそしる おつきみゼリー	牛乳 うすあげ ひじき みそ 豚肉 大豆ペースト うずら卵	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん えだまめ ねぎ ●たまねぎ	さくら麦飯 小麦粉 サラダ油 大豆油 三温糖 さといも 片栗粉 お月見デザート	667 Kcal 26 g 22 g お月見献立
18	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラウトウイユ キャベツのスープ	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉	●たまねぎ トマト しめじ にんじん トマト水煮 ズッキーニ ●にんにく なす キャベツ	白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油	606 Kcal 29 g 17 g
19	木	ごはん	牛乳	さかなのからあげ カラフルサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 ホキ 大豆ペースト ベーコン 豚肉	キャベツ ●にんにく きゅうり にんじん 黄ピーマン トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮	白飯 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 三温糖 バター 米粉 じゃがいも 大豆油 白いんげん豆	643 Kcal 27 g 20 g
20	金	ごはん	牛乳	シューマイ やきそば わかめスープ	牛乳 青のり粉 シューマイ わかめ 豚肉 焼きかまぼこ かつお節 豆腐	にんじん 青ピーマン ●たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ キャベツ	白飯 ごま 中華めん サラダ油 ごま油	617 Kcal 22 g 20 g
23	月	振替休日						
24	火	エビピラフ	牛乳	なすのミートソースグラタン バイザンヌスープ	えび 牛肉 ベーコン 大豆たんぱく 牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉	●にんにく なす ●たまねぎ トマト水煮 にんじん えだまめ パセリ えのきたけ	チャーハンライス 三温糖 サラダ油 バン粉 バター オリーブ油 ファルファッレ じゃがいも	607 Kcal 29 g 19 g
25	水	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき ミックスサラダ かぼちゃポタージュ かつおごまふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	●にんにく キャベツ かぼちゃ バジル きゅうり レモンガラス にんじん ローズマリー ●たまねぎ	白飯 サラダ油 生クリーム 三温糖 じゃがいも オリーブ油 米粉 パン粉 バター	647 Kcal 28 g 20 g
26	木	ごはん	牛乳	ししやものなんばんづけ こんにやくのきんぴら みそけんちんじる	牛乳 木綿豆腐 ししやも みそ 豚肉 大豆ペースト 鶏肉	ねぎ ●たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん だいこん 青ピーマン	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま	611 Kcal 27 g 21 g
27	金	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル とうがんとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 春巻き 鶏卵 糸かまぼこ ベーコン	にんじん とうがん もやし えのきたけ こまつな ねぎ ●たまねぎ	白飯 片栗粉 大豆油 ごま油 ごま 三温糖	654 Kcal 22 g 25 g
30	月	ごはん	牛乳	よかたはべんのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	牛乳 よかたはべん 青のり粉 豚肉	しょうが にんじん ブロッコリー ●たまねぎ もやし こんにやく キャベツ さやいんげん	白飯 三温糖 サラダ油 小麦粉 ごま 米粉 ごま油 大豆油 じゃがいも	661 Kcal 24 g 20 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、黄、緑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



毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

