

10月 学校給食献立表

小学校

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 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
1	火	ごはん	牛乳 さけのマヨネーズやき ベーコンサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 鮭 みそ チーズ ベーコン うす揚げ 大豆ペースト	●たまねぎ にんじん パセリ えのきたけ キャベツ ねぎ ●きゅうり	白飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃがいも パン粉	606 Kcal 26 g 19 g
2	水	ごはん	牛乳 ギョーザ ねぎだれナムル あんかけラーメン	牛乳 ギョウザ ロースハム 豚肉	●にんにく もやし しょうが ほうれんそう はくさい ねぎ キャベツ	白飯 ごま油 大豆油 ラーメン ごま 片栗粉 三温糖	611 Kcal 20 g 18 g
3	木	ごはん	牛乳 れんこんハンバーグ ありあげのりサラダ のっぺいじる	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく きざみのり 鶏卵 木綿豆腐 うす揚げ まぐろフレーク	●たまねぎ ●きゅうり だいこん れんこん にんじん ねぎ しょうが こぼろ キャベツ 干しいたけ	白飯 サラダ油 パン粉 さといも 三温糖 片栗粉	618 Kcal 26 g 19 g 佐賀県国体
4	金	コッペパン	牛乳 いわしのアングレーズ ビタミンサラダ こめこのにんじんポタージュ ブルーベリージャム	牛乳 鰯 ベーコン	しょうが 黄ピーマン ブロッコリー ●たまねぎ キャベツ にんじん 赤ピーマン パセリ	コッペパン 片栗粉 サラダ油 大豆油 米粉 三温糖 バター	617 Kcal 24 g 25 g 目に良い献立
7	月	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ あげのみそしる	牛乳 豚肉 あつあげ みそ	しょうが ゆかり粉 キャベツ ●たまねぎ ●きゅうり えのきたけ にんじん こまつな	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	642 Kcal 24 g 24 g
8	火	むぎごはん	牛乳 ポークハヤシ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム	●にんにく しめじ ●きゅうり しょうが トマト水煮 黄ピーマン ●たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	むぎ飯 小麦粉 サラダ油 生クリーム ハヤシルウ オリーブ油 バター 三温糖	660 Kcal 21 g 22 g
9	水	ナン	牛乳 キーマカレー やさいスープ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン ヨーグルト	しょうが 青ピーマン 黄桃缶 ●にんにく キャベツ バイン缶 ●たまねぎ チンゲンサイ にんじん みかん缶	ナン 三温糖 リンゴゼリー サラダ油 じゃがいも 大麦 カクテルゼリー カレールー いちごゼリー	600 Kcal 26 g 21 g
10	木	ごはん	牛乳 フライドチキン ジャーマンポテト きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ うす揚げ みそ 大豆ペースト	●たまねぎ えのきたけ パセリ ねぎ にんじん しめじ	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油 じゃがいも バター	617 Kcal 26 g 20 g
11	金	ちゅうかおこわ	牛乳 ぶたキムチ きくらげとたまごのスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 ベーコン 鶏卵	にんじん しょうが 白菜キムチ きくらげ ●にんにく たら たけのこ ●たまねぎ コーン ねぎ キャベツ しめじ きくらげ	白おこわ 片栗粉 三温糖 サラダ油	606 Kcal 26 g 21 g
14	月	スポーツの日					
15	火	こぎつねごはん	牛乳 だいがくいも さわにわん	牛乳 豚肉 ひじき うす揚げ	にんじん 干しいたけ 三温糖 えのきたけ えだまめ えのきたけ ごぼう 糸みつば たけのこ	さくら麦飯 ごま 三温糖 えのきたけ ●さつまいも 水あめ 大豆油 片栗粉	608 Kcal 19 g 18 g
16	水	むぎごはん	牛乳 いためピピンバ はるさめスープ あじわいプリン(とうにゅう)	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ぜんまい もやし チンゲンサイ 切り干し大根 こまつな ●にんにく ねぎ キャベツ にんじん しめじ	むぎ飯 プリン ごま油 三温糖 緑豆春雨	618 Kcal 24 g 18 g
17	木	ごはん	牛乳 きびなごフライ ひじきサラダ にくじゃが	牛乳 ひじき ロースハム 豚肉 きびなごフライ	キャベツ ●たまねぎ コーン こんにやく ●きゅうり さやいんげん にんじん	白飯 じゃがいも 大豆油 サラダ油 三温糖	617 Kcal 22 g 17 g
18	金	ごはん	牛乳 だいずとさつまいものごまからめ ぶただいこん かき	牛乳 大豆 豚肉 あつあげ	しょうが かき だいこん にんじん こんにやく	白飯 ごま 片栗粉 三温糖 大豆油 水あめ ●さつまいも	639 Kcal 22 g 19 g
21	月	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン ふとだいこんのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ うす揚げ みそ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ ブロッコリー こまつな ●たまねぎ だいこん	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 やきふ	609 Kcal 24 g 19 g
22	火	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン パンサンスー コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉	●きゅうり しめじ にんじん こまつな もやし コーン	白飯 ごま 片栗粉 緑豆春雨 大豆油 ごま油 三温糖	632 Kcal 26 g 20 g
23	水	ごはん	牛乳 ちくわのかわりあげ きんぴらごぼう かやくうどん	牛乳 焼きちくわ 青のり粉 牛肉 豚肉 うす揚げ	しょうが さやいんげん ごぼう ●たまねぎ にんじん ほうれんそう こんにやく ●ねぎ	白飯 ごま油 小麦粉 三温糖 ごま うどん 大豆油	628 Kcal 22 g 20 g
24	木	ごはん	牛乳 さかなフライ タルタルサラダ はくさいのみそしる	牛乳 ホキ 鶏卵 鶏肉 卵スプレッド うす揚げ みそ 大豆ペースト	キャベツ えのきたけ ●きゅうり ●ねぎ にんじん はくさい	白飯 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 パン粉 大豆油	625 Kcal 25 g 21 g
25	金	ロールパン	牛乳 きのこスパゲッティ ミートボールシチュー りんごゼリー	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏卵	●にんにく パセリ ●たまねぎ しょうが エリンギ にんじん しめじ トマトピューレー	ロールパン バター 小麦粉 スパゲッティ 片栗粉 りんごゼリー オリーブ油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	671 Kcal 25 g 26 g
28	月	ごはん	牛乳 さばのみそに こんにやくのびりからいため とうにゅうじる	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	しょうが 青ピーマン ●ねぎ ●たまねぎ にんじん こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま	620 Kcal 27 g 20 g
29	火	ごはん	牛乳 やきにくたまき すいぎょうざのスープ たまごのり	牛乳 豚肉 水餃子 鶏肉 のり	●にんにく にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい 青ピーマン ●ねぎ ●たまねぎ えのきたけ	白飯 ごま油 サラダ油 三温糖 片栗粉	613 Kcal 25 g 18 g
30	水	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツあんなん	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏肉	●たまねぎ トマト水煮 バイン缶 にんじん トマトピューレー ●にんにく みかん缶 しょうが 黄桃缶	むぎ飯 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖 サラダ油 みかんゼリー カレールー マスカットゼリー	721 Kcal 20 g 20 g
31	木	ごはん	牛乳 てりやきチキン ツナサラダ かぼちゃのこめこチャウダー おさかなふりかけ	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン 魚ふりかけ	しょうが ●たまねぎ キャベツ かぼちゃ ●きゅうり パセリ にんじん	白飯 片栗粉 米粉 大豆油 三温糖 サラダ油 白いんげん豆 バター	670 Kcal 28 g 21 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、野々市市の地産産物を使用する予定です。



毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

野々市市小学校給食センター

