



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 行事食等	
1	火	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー				豚肉	牛乳 チーズ	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 バナナ	バイン缶 黄桃缶 みかん缶 小麦粉 ミルクゼリー マスカットゼリー	むぎ飯 じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 片栗粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	918 Kcal 22 g 24 g
2	水	白飯	牛乳	とりのからあげ コーンとベーコンのサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁				鶏肉 ベーコン 豆腐 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油	804 Kcal 31 g 28 g	
3	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 こんにやくのきんぴら けんちん汁				さば みそ さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが ねぎ こんにやく たまねぎ	ごぼう だいこん 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	789 Kcal 30 g 27 g	
4	金	白飯	牛乳	れんこんハンバーグ 海苔サラダ のっぺい汁				豚肉 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 きざみのり	にんじん	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ	きゅうり ごぼう ねぎ 干しいたけ だいこん	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油	783 Kcal 33 g 23 g 佐賀県献立
7	月	チキンライス	牛乳	ミートソースオムライス 米粉のクラムチャウダー アイス				鶏肉 オムライス用玉子粉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん トマト水煮 さやいんげん	たまねぎ コーン にんにく	白飯 三温糖 米粉 じゃがいも	バター オリーブ油 サラダ油	948 Kcal 35 g 34 g	
8	火	白飯	牛乳	エビシュウマイ もやしのナムル 麻婆豆腐				シュウマイ ロースハム 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	767 Kcal 32 g 21 g
9	水	白飯	牛乳	ちくわチーズ揚げ(1個) 切干大根のサラダ 油麩の卵とじ				焼きちくわ 鶏卵 鶏ささみ 豚肉 焼きかまぼこ	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん 糸みつば	切り干し大根 コーン きゅうり たまねぎ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 油麩	じゃがいも 大豆油 サラダ油	831 Kcal 34 g 25 g
10	木	白飯	牛乳	さんまの蒲焼 ブロックりのおかか和え 白玉かぼちゃ団子のみそ汁 ブルーベリーゼリー				さんま かつおぶし 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	ブロックり にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	860 Kcal 28 g 24 g 目に良い献立	
11	金	白飯(減)	牛乳	とり天ぷら 野菜のごま和え かやくうどん				鶏肉 ロースハム 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	ねぎ 白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん ごま	大豆油 ごま	824 Kcal 38 g 23 g
14	月														
15	火	白飯	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 八宝菜				春巻き 豚肉 いか えび	牛乳 うすら卵	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	841 Kcal 28 g 29 g
16	水	麦飯	牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁				牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	たまねぎ しめじ パイン缶 黄桃缶	むぎ飯 小麦粉 マスカットゼリー いちごゼリー	りんごゼリー 杏仁豆腐 三温糖	サラダ油 ハヤシルウ バター 生クリーム	918 Kcal 25 g 28 g
17	木	こぎつねご飯	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ ぶた大根				うす揚げ 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ しょうが だいこん	こんにやく さくら麦飯 三温糖 片栗粉	大豆油 大豆油	879 Kcal 41 g 30 g	
18	金	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン パンサンスー 豆腐チゲ				鶏肉 ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳	木綿豆腐 厚揚げ みそ あさりむき身	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	はくさい えのきだけ ねぎ 白菜	白飯 片栗粉 三温糖 春雨	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	834 Kcal 36 g 25 g
21	月	わかめ飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 高野豆腐のオイスターソース炒め 揚げと白菜のみそ汁				四方はべん 高野豆腐 豚肉 あつあげ	牛乳 きざみのり	パセリ 赤ピーマン にんじん	生姜 にんにく えだまめ だいこん たまねぎ エリンギ ねぎ	にんにく わかめ飯 小麦粉 米粉 片栗粉	三温糖	大豆油 サラダ油	766 Kcal 31 g 21 g
22	火	白飯	牛乳	鯛のアングレース ごぼうのゴマサラダ 秋味シチュー				鯛 鶏ささみ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ	しめじ 白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	さつまいも 白いんげん豆 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま バター	860 Kcal 28 g 26 g
23	水	麦飯	牛乳	ピピンバ 春雨サンラータン				牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ にんにく	もやし えのきだけ ザーサイ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ごま ラー油 サラダ油	796 Kcal 31 g 26 g
24	木	白飯	牛乳	ハンバーグ ダブルポテトサラダ わかめとキャベツのみそ汁				豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	牛乳 鶏卵 みそ 厚揚げ	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきだけ キャベツ	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	830 Kcal 34 g 23 g
25	金	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト				牛肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳 わかめ 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	きゅうり レモン	むぎ飯 じゃがいも レンズ豆 白いんげん豆	サラダ油 カレールウ	809 Kcal 30 g 21 g
28	月	白飯	牛乳	鶏松風 昆布和え 豚汁 ふりかけ				鶏肉 大豆たんぱく みそ 鶏ささみ	牛乳 チーズ しお昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	ねぎ こんにやく	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	780 Kcal 38 g 19 g
29	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ もやしと揚げの甘酢あえ 肉じゃが				うす揚げ 牛肉 豚肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにやく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	じゃがいも ごま 大豆油 サラダ油	815 Kcal 32 g 24 g	
30	水	白飯	牛乳	トンカツ れんこんサラダ 大根とあげのみそ汁				豚肉 鶏卵 ベーコン 厚揚げ	牛乳 大豆ペースト みそ	にんじん こまつな	れんこん きゅうり コーン だいこん	えのきだけ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ	871 Kcal 31 g 34 g
31	木	食パン	牛乳	チキンピカタ アーモンドサラダ かぼちゃの米粉ポタージュ りんごジャム				鶏肉 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 三温糖 米粉 小麦粉	じゃがいも 白いんげん豆 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	768 Kcal 41 g 27 g ハロウィン献立

※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。

