

11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 行事食等	
		主食	牛乳 おかず		緑色の食品		黄色の食品			
1	金	ごはん	さんみやき はりはりづけ いなりうどん	牛乳 さつまあげ しお昆布 うす揚げ	●ねぎ ●にんにく しょうが 切り干し大根	きゅうり にんじん ●たまねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま	うどん	601 Kcal 21 g 14 g	
4	月	振替休日								
5	火	わかめごはん	オイマヨグラタン とうふのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ チーズ 絹ごし豆腐	にんじん こまつな ●たまねぎ ブロッコリー えのきたけ		白飯 ごま じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	614 Kcal 25 g 20 g	
6	水	ごはん	はるまき ミニマト はっぼうさい	牛乳 春巻き 豚肉 いか	えび うずら卵 なると	ミニトマト たけのこ しょうが ●にんにく 干しいたけ	にんじん ●たまねぎ はくさい	白飯 大豆油 サラダ油 三温糖	片栗粉 ごま油	687 Kcal 24 g 26 g
7	木	コッペパン	とりにくのこうそうパンこやき マカロニサラダ ポークビーンズ ミックスジャム	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	大豆 大豆ペースト ぼうろフレーク	●にんにく パセリ レモンガラス ローズマリー	きゅうり キャベツ コーン ●たまねぎ	にんじん トマトピューレー トマト水煮 バン粉	小麦粉 バター ジャム 白いんげん豆	658 Kcal 31 g 25 g
8	金	ごはん	ししやものてんぶら ちくぜんに じゃがいものみそしる	牛乳 ししやも 鶏肉 うす揚げ	みそ 大豆ペースト	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん たけのこ ●たまねぎ こんにゃく ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	サラダ油 三温糖 じゃがいも	608 Kcal 26 g 18 g 歯に良い献立	
11	月	ごはん	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこのきのこチャウダー おさかなふりかけ	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉	鶏卵 まぐろフレーク ベーコン 魚ふりかけ	●たまねぎ きゅうり パセリ はくさい にんじん	きゅうり しめじ エリンギ	白飯 ヤーコン パン粉 オリーブ油	サラダ油 三温糖 さつまいも 白いんげん豆	706 Kcal 30 g 21 g
12	火	ごはん	とりにくのたつたあげ えどっこに ふかしのかきたまじる	牛乳 鶏肉 大豆 牛肉	高野豆腐 昆布 ふかし 鶏卵	しょうが たけのこ にんじん こんにゃく ●たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 三温糖 米粉 片栗粉	大豆油	638 Kcal 30 g 22 g	
13	水	ごはん	チンジャオロースーどん ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト		にんじん しょうが ●たまねぎ たけのこ ●にんにく はくさい	しょうが 青ピーマン 赤ピーマン はくさい	えのきたけ チンゲンサイ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 ワンタン サラダ油	641 Kcal 23 g 18 g 音楽会
14	木	ごはん	さかなのもみじソース ブロッコリーのおかかあえ とりやさいみそ	牛乳 ぶり かつおぶし 鶏肉	焼き豆腐 みそ	●だいこん にんじん しょうが ブロッコリー もやし ●たまねぎ	ごぼう しょうが ●にんにく はくさい	●ねぎ にんじん しょうが ●たまねぎ えのきたけ	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 三温糖	629 Kcal 27 g 23 g 紅葉祭りの献立
15	金	チキンライス	キャッシュ アルファベットスープ	牛乳 チーズ ロースハム 鶏卵 鶏肉	豚肉	●たまねぎ にんじん にんじん 青ピーマン マッシュルーム キャベツ	●にんにく こまつな 赤ピーマン ほうれんそう キャベツ	ケチャップライス マカロニ バター サラダ油 生クリーム	617 Kcal 21 g 20 g	
18	月	ゆかりごはん	さくらえびいりおこのみやき マヨネーズ もやしのすのもの だいこんのみそしる	牛乳 鶏卵 さくらえび 豚肉	かつお節 青のり粉 糸かまぼこ うす揚げ	みそ 大豆ペースト	キャベツ もやし こまつな しょうが ●だいこん にんじん えのきたけ	ゆかり飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ ながいも 三温糖 サラダ油	613 Kcal 21 g 21 g	
19	火	ごはん	ぶたにくのジンジャーソース スイートポテトサラダ はくさいのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	鶏肉	●たまねぎ しょうが レモン こまつな きゅうり	はくさい にんじん こまつな しめじ	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 大豆油	670 Kcal 24 g 24 g	
20	水	ふかがわめし	つくだにいりたまごやき ちゃんこなべ ミニたいやき	牛乳 あさりむき身 うす揚げ ひじき	豚肉 鶏卵 鶏肉 大豆たんぱく	木綿豆腐	しょうが にんじん えだまめ しいたけ ●たまねぎ ●にんにく	●ねぎ ●はくさい しいたけ	さくら麦飯 ごま油 三温糖 たいやき サラダ油 片栗粉	675 Kcal 32 g 19 g 東京の献立
21	木	ごはん	シュウマイ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 シュウマイ あつあげ 豚肉	八丁みそ みそ	きゅうり しょうが キャベツ にんじん ●にんにく 干しいたけ	●たまねぎ しょうが ●たまねぎ たけのこ ●にんにく 干しいたけ	●ねぎ にんじん しょうが ●たまねぎ ●たまねぎ えのきたけ なめこ	白飯 しょうが ごま油 三温糖 片栗粉	642 Kcal 24 g 23 g
22	金	ごはん	さかなのいしがきフライ まめ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しる	牛乳 ホキ 鶏卵 大豆たんぱく	わかめ うす揚げ 大豆ペースト みそ	きゅうり にんじん えのきたけ ●たまねぎ	キャベツ えのきたけ	白飯 小麦粉 三温糖 バン粉 ごま マヨネーズ	大豆油	638 Kcal 26 g 22 g まごわやさしい献立
25	月	ごはん	まつかぜやき きりぼしだいこんとツナのあえもの さつまいものみそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ	みそ まぐろフレーク あつあげ 大豆ペースト	●たまねぎ にんじん 切り干し大根 こまつな キャベツ きゅうり	にんじん こまつな	白飯 ごま油 さつまいも	601 Kcal 26 g 17 g	
26	火	むぎごはん	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	豚肉 鶏卵 大豆ペースト	●たまねぎ にんじん ●にんにく しょうが	トマト水煮 トマトピューレー 黄桃缶 パイナップル	むぎ飯 小麦粉 ミルクゼリー じゃがいも バター いちごゼリー カレーパウダー マスカットゼリー	723 Kcal 20 g 19 g	
27	水	ごはん	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳 ほつけ きざみのり あつあげ	焼きちくわ うずら卵 みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん	●だいこん こんにゃく	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	さといも	642 Kcal 26 g 21 g
28	木	ごはん	とりにくのおいだれやき ごまずあえ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 うす揚げ ベーコン	絹ごし豆腐 鶏卵	しょうが ●にんにく きゅうり にんじん りんご ●たまねぎ	チンゲンサイ しめじ コーン	白飯 ごま油 片栗粉 ごま 三温糖	602 Kcal 28 g 16 g	
29	金	ふきよせごはん	だいずとじゃがいものいそあえ さわにわん	牛乳 かまぼこ うす揚げ 大豆	青のり粉 豚肉	えだまめ たけのこ しめじ にんじん 干しいたけ ごぼう 糸みつば	さくら麦飯 えのきたけ 三温糖 片栗粉	大豆油 じゃがいも	607 Kcal 23 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、野々市市の地場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

