



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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質		
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 脂質 食事等			
1	金	白飯(減)	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 江戸っ子煮 白玉豆腐のみそ汁			四方はべん 豚肉 大豆 絹ごし豆腐 牛肉 みそ 高野豆腐 大豆ペースト	牛乳 きざみのり 青のり粉 昆布	にんじん こまつな	生姜 干ししいたけ だけのこ こんにゃく たまねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	白玉粉 大豆油		783 30 22	Kcal g g		
4	月	   															
5	火	わかめごはん	牛乳	鶏のザンギ ジャージャー麺			鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	たまねぎ 干ししいたけ	わかめ飯 三温糖 米粉 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油 ごま油		841 32 31	Kcal g g	
6	水	白飯	牛乳	揚げギョーザ ヤーコンチャブチ 肉団子スープ			ギョウザ 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 しょうが たまねぎ 干ししいたけ	はくさい しめじ ねぎ	白飯 春雨 ヤーコン 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油		777 29 22	Kcal g g	
7	木	白飯	牛乳	さばのソース煮 はりはり和え 小松菜と厚揚げのみそ汁 ふりかけ			さば 鶏ささみ あつあげ みそ	大豆ペースト 昆布 わかめふりかけ	にんじん こまつな	しょうが 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	だいこん 三温糖 やきふ	白飯 三温糖	ごま		781 29 26	Kcal g g	
8	金	五目ごはん	牛乳	青のりポテトビーンズ キムチ豚汁 かみかみチップス			うす揚げ 大豆 豚肉 さつまあげ	大豆ペースト みそ 卵の花揚げ	ひじき 牛乳 青のり粉	にんじん	干ししいたけ えだまめ ごぼう こんにゃく	たまねぎ ねぎ 白菜 しめじ	さくら麦飯 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま		778 28 26	Kcal g g
11	月	麦飯	牛乳	ピピンパ 水餃子スープ フルーツ杏仁風プリン			牛肉 豚肉 水餃子	牛乳	こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ しめじ にんにく	もやし キャベツ しめじ	むぎ飯 三温糖 フルーツ杏仁	ごま ごま油		813 27 23	Kcal g g	
12	火	食パン	牛乳	チキンステーキ ツナとブロッコリーの Pasta 野菜スープ チョコパテ			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく コーン キャベツ セロリ たまねぎ	コーン しめじ	食パン 米粉 三温糖 片栗粉	スバゲッティ じゃがいも チョコクリーム	バター オリーブ油		743 38 25	Kcal g g
13	水	白飯	牛乳	ソースカツ 野菜のごま和え 鶏ごぼう汁			豚肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉	木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり はくさい えのきたけ	ごぼう ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 ごま		805 34 26	Kcal g g
14	木	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 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ にんじん トマト水煮	しょうが にんにく 黄桃 たまねぎ みかん バナナ	バイン缶 しょうが 黄桃 みかん バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスケットゼリー	サラダ油 バター カレー粉		880 24 22	Kcal g g	
15	金	白飯	牛乳	魚のハーブフライ 豆腐とベーコンのサラダ 米粉のクラムチャウダー			ホキ 鶏卵 豆腐 ベーコン	しお昆布 牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	バジル レモンガラス ローズマリー キャベツ しょうが	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 米粉 サラダ油 バター		816 37 23	Kcal g g	
18	月	吹きよせご飯	牛乳	豚肉とれんこんの照りあえ かきたまみそ汁			かまぼこ うす揚げ 豚肉 鶏卵	さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ えだまめ れんこん たまねぎ	しょうが えのきたけ	さくら麦飯 三温糖 栗 片栗粉	大豆油 サラダ油		779 32 26	Kcal g g
19	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ 切干大根のサラダ 味噌おでん			ベーコン あつあげ 焼きちくわ うすら卵	みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	切り干し大根 キャベツ きゅうり だいこん	こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	さといも 大豆油 ごま油		812 33 25	Kcal g g
20	水	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ アーモンドサラダ 豆乳めった汁			豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏卵 ロースハム さつまあげ 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	ねぎ	白飯 ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 アーモンド サラダ油		826 37 24	Kcal g g
21	木	深川めし	牛乳	佃煮入り玉子焼き ちゃんこ鍋 ミニたい焼き			あさりむき身 うす揚げ 豚肉 鶏肉	大豆たんぱく 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ はくさい	しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 ミニたい焼き	サラダ油 ごま油		815 40 23	Kcal g g
22	金	白飯	牛乳	さばの揚げ煮 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときこのみそ汁			さば 鶏卵 大豆たんぱく うす揚げ	みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	えのきたけ しめじ キャベツ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま		880 29 37	Kcal g g
25	月	白飯	牛乳	シューマイ パンサンスー 麻婆豆腐			シューマイ ロースハム 鶏肉 豚肉	大豆たんぱく 木綿豆腐 八丁みそ	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	しょうが にんにく ねぎ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油		832 32 25	Kcal g g
26	火	白飯	牛乳	フライドチキン コーンサラダ ポークビーンズ ふりかけ			鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	大豆ペースト	牛乳 魚ふりかけ	パプリカパウダー にんじん にんじん トマトピューレ トマト水煮	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	にんにく	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 バター		874 35 30	Kcal g g
27	水	白飯(減)	牛乳	さつま芋とエビのかき揚げ 昆布あえ カレーうどん			えび 鶏卵 鶏ささみ かつおぶし	豚肉 うす揚げ	牛乳 しお昆布	こまつな にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	ねぎ	白飯 さつまいも 小麦粉 てんぷら粉	大豆油 カレー粉		828 27 22	Kcal g g
28	木	白飯	牛乳	かぼちゃひき肉コロッケ ゆかり和え 豚大根			豚肉 あつあげ	牛乳	かぼちゃひき肉フライ にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	こんにゃく	白飯 三温糖	大豆油		753 26 23	Kcal g g	
29	金	白飯	牛乳	鶏の和風みそグラタン ツナサラダ 沢煮椀			鶏肉 八丁みそ まぐろフレーク 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん 糸みつば	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	たけのこ だいこん	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター		804 36 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。

