

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		
		主食	牛乳 おかず				たんぱく質	脂質 行事食等	
1	月	むぎごはん	チンジャオロースーどん すいぎょうざのスープ セロピーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 水餃子	にんじん ●たまねぎ もやし 青ピーマン たけのこ えのきたけ 赤ピーマン ●にんにく しょうが チンゲンサイ	むぎ飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 セロピーゼリー	682 Kcal 23 g 20 g		
2	火	ごはん	あげさばのみそだれ はりはりあえ あつあげのみそしる	牛乳 さば みそ 八丁みそ	しお昆布 あつあげ 大豆ペースト ねぎ	にんじん ●たまねぎ こまつな えのきたけ 切り干し大根 きゅうり	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 大豆油	636 Kcal 25 g 24 g	
3	水	そばろずし	とんじる なし	牛乳 鶏肉 鶏卵	豚肉 みそ うす揚げ 大豆たんぱく	にんじん ●たまねぎ ごぼう しょうが こんにやく 日本なし えだまめ ねぎ	すし飯 サラダ油 三温糖 じゃがいも	602 Kcal 26 g 16 g	
4	木	ごはん	シュウマイ やきそば コーンたまごスープ	牛乳 青のり粉 シュウマイ	かつお節 鶏卵 ベーコン 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ ●たまねぎ 青ピーマン もやし コーン チンゲンサイ しめじ	白飯 サラダ油 中華めん 片栗粉	640 Kcal 23 g 22 g	
5	金	セルフ バーガー	てりやきチキン コールスローサラダ アルファベットスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉	ヨーグルト	にんじん きゅうり こまつな ●たまねぎ しょうが キャベツ	ハンズバーガー 片栗粉 大豆油 米粉 サラダ油 三温糖 マカロニ	602 Kcal 31 g 23 g	
8	月	ごはん	ハンバーグ ラウトウエ キャベツのスープ	牛乳 豚肉 牛肉	鶏卵 鶏肉 ベーコン 大豆たんぱく	にんじん なす しめじ トマト スツキーニ ●たまねぎ キャベツ ●にんにく	白飯 オリーブ油 パン粉 三温糖	608 Kcal 27 g 19 g	
9	火	ごはん	ししやものなんばんづけ いそあえ にくじゃが	牛乳 ししやも きざみのり	豚肉 みそ	にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん ●たまねぎ ねぎ こんにやく	白飯 じゃがいも 三温糖 小麦粉 大豆油 サラダ油 片栗粉 ごま油	616 Kcal 23 g 20 g	
10	水	むぎごはん	カレーライス シャインマスカットいりフルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	大豆ペースト みそ	にんじん ●たまねぎ トマト水煮 パイン缶 しょうが 黄桃缶 ●にんにく ●シャインマスカット	むぎ飯 白桃ゼリー カレールウ じゃがいも マスカットゼリー 小麦粉 グラニュー糖 バター カクテルゼリー サラダ油	707 Kcal 19 g 18 g	
11	木	ごはん	とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ こまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク あつあげ	大豆ペースト みそ	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな コーン ねぎ しょうが えだまめ ごぼう ●たまねぎ	白飯 大豆油 三温糖 ごま 米粉 マヨネーズ 片栗粉	629 Kcal 27 g 23 g	
12	金	ゆかりごはん	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 鶏卵	ロースハム みそ	にんじん たけのこ しょうが 青ピーマン キャベツ きゅうり ●にんにく もやし	ゆかり飯 サラダ油 ラーメン 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	612 Kcal 23 g 18 g	
15	月	敬老の日							
16	火	わかめごはん	オイモヨグラタン ふのみそしる	牛乳 わかめ チーズ	うす揚げ 鶏肉 みそ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ ブロッコリー ●たまねぎ こまつな	白飯 やきふ ごま 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 マヨネーズ	615 Kcal 24 g 20 g	
17	水	ごはん	ギョウザ もやしのナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ギョウザ 糸かまぼこ あつあげ	豚肉 八丁みそ みそ	にんじん たけのこ ●にんにく こまつな 干しいたけ もやし ねぎ ●たまねぎ しょうが	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	674 Kcal 25 g 26 g	
18	木	ごはん	あじのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ポークビーンズ ひじきふりかけ	牛乳 チーズ ふりかけ 鱈	豚肉 大豆 大豆ペースト	にんじん レモングラス ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー ●にんにく キャベツ パジル きゅうり	白飯 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 バター 三温糖 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも アーモンド	674 Kcal 31 g 22 g	
19	金	ごはん	チキンチキンごぼう けんちんじる ゆずきちゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	鶏肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ●たまねぎ ねぎ えだまめ	白飯 ゆずゼリー 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油 ごま油	657 Kcal 24 g 17 g	
22	月	ごはん	ヤンニョムチキン まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	鶏肉 みそ	にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり きくらげ えだまめ	白飯 じゃがいも 片栗粉 緑豆春雨 三温糖 大豆油 ごま マヨネーズ	山口県献立 651 Kcal 26 g 22 g	
23	火	秋分の日							
24	水	ごはん	さんみやき とうふとベーコンのサラダ いなりうどん	牛乳 さつまあげ 豆腐	うす揚げ 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ しょうが ねぎ きゅうり ●にんにく ●たまねぎ	白飯 ごま油 三温糖 うどん	600 Kcal 22 g 16 g	
25	木	コッペパン	ジェノベーゼ クリームシチュー ジャム	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	パジル	にんじん バジル ブロッコリー コーン ●にんにく ●たまねぎ	コッペパン 白いんげん豆 スパゲッティ バター 三温糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	636 Kcal 24 g 23 g	
26	金	ごはん	わかさぎのかりかりフライ サラダパンふうサラダ じゅんじゅん	牛乳 わかさぎフライ ロースハム 鶏肉	焼き豆腐 みそ	にんじん ●たまねぎ えのきたけ たくあん たけのこ ねぎ きゅうり はくさい キャベツ こんにやく	白飯 マヨネーズ 三温糖 車麩 大豆油	609 Kcal 24 g 20 g	
29	月	ごはん	トンカツ ツナサラダ スープカレー	牛乳 豚肉 鶏卵 まぐろフレーク	鶏肉	にんじん キャベツ りんご トマト水煮 きゅうり ●にんにく かぼちゃ ●たまねぎ しょうが さやいんげん	白飯 片栗粉 カレールウ 小麦粉 じゃがいも パン粉 大豆油 三温糖 サラダ油	717 Kcal 29 g 25 g	
30	火	じゃこんぶ うめごはん	だいちとじゃがいものいそあえ とうふのみそしる	牛乳 しらす しお昆布 大豆ペースト	青のり粉 みそ 大豆 絹ごし豆腐 うす揚げ	にんじん こまつな 梅干し ●たまねぎ	白飯 片栗粉 じゃがいも 大豆油	628 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。

※ 主な食材名は、食品の栄養的働きにより、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！

