



9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	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツカクテル			鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー 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 バナナ カクテルゼリー	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マスカットゼリー なしゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	881 23 21	Kcal g g
2	火	白飯	牛乳	ブルコギ 中華風コーン卵スープ 梨			豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	鶏卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし ねぎ 日本なし	コーン しめじ ねぎ 日本なし	白飯 三温糖 春雨 片栗粉		サラダ油 ごま油	755 31 22	Kcal g g
3	水	食パン	牛乳	鮭のムニエル ウィンナーとキャベツの Pasta クルトンのオニオンスープ チョコパテ			鮭 ウィンナー 豚肉		牛乳	パセリ にんじん こまつな	レモン にんにく キャベツ たまねぎ	エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	食パン 米粉 三温糖 チョコクリーム	スパゲッティ クルトン	オリーブ油 バター サラダ油	750 36 28	Kcal g g
4	木	白飯	牛乳	ソースカツ 野菜のおかか和え なすのみそ汁			豚肉 鶏卵 かつおぶし 鶏肉	あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんじん きゅうり なす たまねぎ	ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖		大豆油 サラダ油	789 31 28	Kcal g g
5	金	白飯	牛乳	豆腐のミートグラタン グリーンサラダ 米粉のグラムチャウダー			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ	白飯 三温糖 じゃがいも 米粉		サラダ油 バター	834 39 25	Kcal g g
8	月	そばろずし	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 沢菜焼			牛肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏卵	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ しょうが ごぼう	だいのこ だいこん えのきだけ	すし飯 三温糖 片栗粉		サラダ油 大豆油	800 33 31	Kcal g g
9	火	白飯	牛乳	シュウマイ きゅうりのひりから 家常豆腐			シュウマイ 豚肉 ハジみそ あつあげ		牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ だいのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉		ごま油 サラダ油	843 32 32	Kcal g g
10	水	白飯(減)	牛乳	さばのから揚げ ひじきの炒め煮 冷しそうめん			さば 焼きちくわ うす揚げ		牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく えだまめ 干しいたけ	ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	そうめん	大豆油 サラダ油	769 29 25	Kcal g g
11	木	白飯	牛乳	チキンチャップ ポテトサラダ 野菜スープ			鶏肉 ロースハム 豚肉		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	しめじ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	じゃがいも	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	775 30 27	Kcal g g
12	金	白飯	牛乳	千草焼き 江戸っ子煮 キャベツとさつまあげのみそ汁 フロゼンヨーグルト			鶏肉 鶏卵 大豆 牛肉	高野豆腐 さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ キャベツ だいのこ こんにゃく	えのきだけ キャベツ	白飯 三温糖		サラダ油	808 36 24	Kcal g g
15	月	 敬老の日 															
16	火	チャーハン	牛乳	黒酢の酢豚 水餃子スープ			ベーコン 豚肉 豆腐 水餃子		牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく だいのこ ねぎ	干しいたけ しめじ キャベツ ねぎ	チャーハンライス 片栗粉 じゃがいも 三温糖		サラダ油 大豆油 ごま油	752 28 24	Kcal g g
17	水	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ツナサラダ ミネストローネ			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆		牛乳	にんじん トマト水煮 トマトピューレー	パプリカ レモンガラス ローズマリー たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり だまねぎ セロリ しめじ	白飯 三温糖 パン粉 じゃがいも		オリーブ油 サラダ油	750 35 20	Kcal g g
18	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 はりはりねえ 冬瓜のかきたま汁			さば みそ ベーコン 豚肉	鶏卵	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが ねぎ 切り干し大根 きゅうり	干しいたけ とうがん	白飯 三温糖 片栗粉			754 33 24	Kcal g g
19	金	わかめごはん	牛乳	チキンチキンごぼう けんちん汁 ゆずきちゼリー			鶏肉 豚肉 木綿豆腐		牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ えだまめ だいこん	干しいたけ ねぎ	わかめ飯 片栗粉 三温糖 ゆずゼリー		大豆油 サラダ油 ごま油	823 32 23	Kcal g g
22	月	白飯	牛乳	チンジャオロースー并 豆乳ごま坦々スープ フルーツ杏仁プリン			豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	みそ	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいのこ にんにく しょうが	ねぎ しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	フルーツき	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	893 32 29	Kcal g g
23	火	 秋分の日 															
24	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ラウトウイユ 米粉のかぼちゃポタージュ			豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン	牛乳	にんじん トマト トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ なす スッキニー にんにく		白飯 米粉 パン粉 三温糖 白いんげん豆		サラダ油 オリーブ油 バター	854 32 26	Kcal g g
25	木	白飯	牛乳	ちくわチーズ揚げ もやしと揚げの甘酢あえ 豚汁 ふりかけ			焼きちくわ うす揚げ 豚肉 みそ		牛乳 チーズ 青のり粉 魚ふりかけ	にんじん	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ	だいこん ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも		大豆油 ごま油	751 27 23	Kcal g g
26	金	白飯	牛乳	ワカサギのかりかりフライ サラダパン風サラダ じゅんじゅん			ベーコン 鶏肉 焼き豆腐		牛乳 わかさぎフライ	にんじん	きゅうり キャベツ たくあん漬 たまねぎ	しらたき えのきだけ ねぎ	白飯 三温糖 車麩		大豆油 マヨネーズ	753 30 23	Kcal g g
29	月	白飯	牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズやき 野菜の昆布和え 小松菜と厚揚げのみそ汁			鶏肉 みそ あつあげ 大豆ペースト		牛乳 ヨーグルト チーズ しお昆布	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖		マヨネーズ	760 35 26	Kcal g g
30	火	白飯(減)	牛乳	揚げギョーザ 高野豆腐のオイスターソース炒め 冷やしラーメン			ギョウザ 豚肉 ロースハム 高野豆腐		牛乳 わかめ	赤ピーマン こまつな にんじん	にんにく たまねぎ コーン エリンギ ちやし	ねぎ しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン		大豆油 サラダ油	773 23 23	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。

