

10月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		献立名	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー	
		主食	牛乳	献立名	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等	
1	水	ごはん	牛乳	シウマイ やさいのピリから あんかけラーメン	牛乳 シウマイ 豚肉	にんじん しょうが ●にんにく きゅうり はくさい キャベツ もやし	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 中華麺	599 Kcal 20 g 17 g	
2	木	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき はりばりあえ とうにゅうじる	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ 鶏肉 みそ 鮭 木綿豆腐	にんじん 切り干し大根 こまつな もやし パセリ ●たまねぎ きゅうり	白飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ パン粉 ごま油	585 Kcal 28 g 19 g	
3	金	ごはん	牛乳	とりにくのごめこからあげ パンサンズー マーボーどうふ	牛乳 みそ 豚肉 八丁みそ 大豆たんぱく 木綿豆腐 鶏肉	にんじん ●たまねぎ ●にんにく きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ パプリカパウダー しょうが	白飯 三温糖 米粉 大豆油 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 サラダ油	634 Kcal 30 g 20 g	
6	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとうずらたまごのてりあえ さといものみそしる おつきみゼリー	牛乳 みそ 豚肉 大豆ペースト とうずら卵 うす揚げ	にんじん ねぎ さやいんげん ●たまねぎ しょうが	白飯 さといも 片栗粉 お月見ゼリー 小麦粉 大豆油 三温糖 サラダ油	618 Kcal 22 g 18 g	
7	火	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナわかめサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ しょうが トマト水煮 しめじ きゅうり ●にんにく キャベツ	むぎ飯 ハヤシルウ サラダ油 小麦粉 バター 三温糖 生クリーム	662 Kcal 21 g 24 g	
8	水	ナン	牛乳	キーマカレー やさいスープ フルーツヨーグルト	牛乳 大豆たんぱく ヨーグルト 豚肉 牛肉	にんじん ●にんにく 青ピーマン ●たまねぎ こまつな 黄桃缶 しょうが パイン缶	ナン マスカットゼリー 大麦 いちごゼリー 三温糖 サラダ油 じゃがいも カレールウ	603 Kcal 28 g 20 g	
9	木	ベーコン チャーハン	牛乳	ぶたキムチ とうふとたまごのスープ	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉	にんじん ●にんにく コーン にら 白菜キムチ チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが キャベツ ●たまねぎ	チャーハンライス 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油	584 Kcal 26 g 21 g	
10	金	ごはん	牛乳	あじフライ ピタミンサラダ かぼちゃのごめこチャウダー ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 ふりかけ ベーコン 鰯 鶏卵	にんじん パセリ 黄ピーマン しょうが かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ●たまねぎ	白飯 白いんげん豆 米粉 生クリーム パン粉 大豆油 バター 三温糖 サラダ油	669 Kcal 28 g 21 g	
13	月	スポーツの日							
14	火	ごはん	牛乳	ハンバーガー ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳 鶏卵 あつあげ 豚肉 ロースハム 牛肉 大豆ペースト みそ 大豆たんぱく 鶏肉	にんじん コーン ねぎ こまつな えだまめ ●たまねぎ キャベツ ごぼう えのきたけ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	634 Kcal 27 g 23 g	
15	水	チキン ピラフ	牛乳	ラザニア キャベツのスープ	牛乳 牛肉 チーズ 鶏肉 ベーコン 豚肉	にんじん コーン ●たまねぎ トマト水煮 ●にんにく しめじ パセリ キャベツ	チャーハンライス 小麦粉 ファルファッレ バター 三温糖 サラダ油	609 Kcal 25 g 22 g	
16	木	むぎごはん	牛乳	いためピピンパ ワントンスープ フルーツ杏仁	牛乳 牛肉 鶏卵 鶏肉	にんじん 切り干し大根 こまつな ねぎ えのきたけ チンゲンサイ はくさい ぜんまい もやし にんにく	むぎ飯 ごま油 三温糖 ワントン フルーツ杏仁	600 Kcal 22 g 18 g	
17	金	ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき みずなしおこんぶのあえもの にくどうふ	牛乳 焼き豆腐 しお昆布 白みそ さば 鶏ささみ みそ 豚肉	みずな ●たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり こんにやく	白飯 ごま 片栗粉 三温糖 車麩	612 Kcal 29 g 21 g	
20	月	ごはん	牛乳	ピリからチキン ひじきのマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 まぐろフレーク	にんじん キャベツ えだまめ コーン きゅうり もやし しょうが チンゲンサイ ●にんにく 干しいたけ ●たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 マヨネーズ 緑豆春雨	608 Kcal 26 g 20 g	
21	火	ごはん	牛乳	ししゃものいそてんぶら えどっこに じゃがいものみそしる	牛乳 大豆 みそ ししゃも 大豆ペースト 青のり粉 高野豆腐 牛肉 昆布 あつあげ	にんじん えのきたけ たけのこ こまつな こんにやく ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 米粉 三温糖	607 Kcal 25 g 22 g	
22	水	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん しょうが こまつな ●たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし チンゲンサイ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	613 Kcal 22 g 23 g	
23	木	しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン あきあじチュー りんごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんじん トマトピューレー パセリ ●たまねぎ エリンギ 青ピーマン セロリ しめじ トマト水煮 ●にんにく	食パン バター 小麦粉 ジャム 白いんげん豆 三温糖 スパゲッティ さつまいも サラダ油	603 Kcal 23 g 21 g	
24	金	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうふのみそしる	牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 わかめ チーズ とうふ 大豆ペースト みそ	にんじん えのきたけ ブロッコリー こまつな ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも	591 Kcal 25 g 20 g	
27	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき とうふとツナのサラダ さつまいものみそしる	牛乳 鶏卵 あつあげ チーズ 大豆ペースト しお昆布 豆腐 みそ 鶏肉 まぐろフレーク	にんじん ●にんにく ●たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	白飯 ごま パン粉 ごま油 三温糖 さつまいも	590 Kcal 27 g 17 g	
28	火	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 豚肉 さば みそ さつまあげ	にんじん ねぎ ごぼう 青ピーマン こんにやく えのきたけ 糸みつば 干しいたけ しょうが たけのこ	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま	577 Kcal 25 g 20 g	
29	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 チーズ 豚肉	にんじん ●にんにく みかん缶 トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 黄桃缶 しょうが パイン缶	むぎ飯 バター カレールウ じゃがいも ミルクゼリー 小麦粉 いちごゼリー サラダ油 マスカットゼリー	725 Kcal 19 g 22 g	
30	木	ごはん	牛乳	だいずとさつまいものごまからめ ぶただいこん りんご	牛乳 あつあげ 大豆 豚肉	にんじん りんご しょうが こんにやく だいこん	白飯 水あめ 三温糖 片栗粉 大豆油 さつまいも ごま	616 Kcal 21 g 20 g	
31	金	ごはん	牛乳	フライドチキン ジャーマンポテト きのこのみそしる	牛乳 絹ごし豆腐 ベーコン チーズ 大豆ペースト 鶏肉 みそ	パセリ しめじ こまつな にんじん えのきたけ ●たまねぎ エリンギ	白飯 大豆油 小麦粉 バター 片栗粉 じゃがいも	574 Kcal 26 g 18 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。

野々市市小学校給食センター

