



10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 | 脂質 | たんぱく質 | | | |
| 1 | 水 | 麦飯 | 牛乳 | 大豆のキーマカレー アルファベットスープ ヨーグルト | | 大豆 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく | 牛乳 ヨーグルト | 青ピーマン にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ だいこん | キャベツ えのきだけ | むぎ飯 じゃがいも レンズ豆 マカロニ | サラダ油 カレールフ | 798 38 18 | Kcal g g | 運動会 | | |
| 2 | 木 | 白飯 | 牛乳 | 揚げ豚キムチ丼 水餃子スープ | | 豚肉 水餃子 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ | 白菜ｷｷ もやし えのきだけ ねぎ | 白飯 片栗粉 三温糖 | 大豆油 サラダ油 ごま油 | 751 26 23 | Kcal g g | | | |
| 3 | 金 | 白飯 | 牛乳 | フライドチキン コールスローサラダ ポトフ | | 鶏肉 まぐろﾌﾚｰｸ ﾍﾞｰｺﾝ | 牛乳 | にんじん こまつな | キャベツ きゅうり しもん ねぎ たまねぎ | だいこん しめじ ねぎ | 白飯 米粉 片栗粉 三温糖 | じゃがいも 大豆油 マヨネーズ | 749 29 26 | Kcal g g | | | |
| 6 | 月 | 五目ごはん | 牛乳 | 豚肉と里芋の照り和え お月見汁 お月見ゼリー | | うす揚げ 豚肉 鶏肉 | ひじき 牛乳 | さやいんげん にんじん かぼちゃ こまつな | ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが | しめじ だいこん | さくら麦飯 三温糖 片栗粉 さといも | 白玉粉 お月見デザート 大豆油 | 788 27 20 | Kcal g g | お月見献立 | | |
| 7 | 火 | 白飯 | 牛乳 | ほうれん草のオムレツ 野菜のごま和え 豚汁 ふりかけ | | ベーコン たまご 豆乳 うす揚げ | 豚肉 みそ 大豆ﾊﾞｰｽﾄ | 牛乳 チーズ 魚ﾌﾙｲｶﾞけ にんじん | 赤ピーマン ほうれん草 きゅうり ごぼう | たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう | こんにゃく ねぎ | 白飯 三温糖 じゃがいも | サラダ油 ごま ごま油 | 755 30 25 | Kcal g g | | |
| 8 | 水 | 白飯(減) | 牛乳 | 竹輪のかわり天ぷら はりはり和え かやくうどん | | 焼きちくわ ベーコン 鶏肉 うす揚げ | 牛乳 青のり粉 昆布 | にんじん こまつな | 生姜 切り干し大根 きゅうり たまねぎ | ねぎ | 白飯 小麦粉 三温糖 うどん | 大豆油 ごま | 758 28 21 | Kcal g g | | | |
| 9 | 木 | 白飯 | 牛乳 | タンダーチキン マカロニサラダ 野菜スープ | | 鶏肉 まぐろﾌﾚｰｸ 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | しょうが にんにく きゅうり コーン | たまねぎ だいこん キャベツ えのきだけ | 白飯 マカロニ じゃがいも | マヨネーズ | 730 34 22 | Kcal g g | | | |
| 10 | 金 | 食パン | 牛乳 | 鯛のアングレース アーモンドサラダ 米粉のかぼちゃポターージュ ブルーベリージャム | | 鯛 ローズハム ベーコン | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ | | 食パン 米粉 片栗粉 三温糖 パン粉 | 米粉 ジャム | 大豆油 アーモンド サラダ油 バター | 754 30 29 | Kcal g g | 目によい献立 | |
| 13 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 火 | 麦飯 | 牛乳 | ハヤシライス フルーツ杏仁 | | 豚肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマト水煮 | たまねぎ しめじ パイン缶 黄桃缶 | みかん缶 バナナ | むぎ飯 小麦粉 マスカットゼリー いちごゼリー | なしゼリー 杏仁豆腐 三温糖 | サラダ油 ハヤシルフ バター | 856 25 24 | Kcal g g | | |
| 15 | 水 | 白飯 | 牛乳 | チキンカツ ツナサラダ 秋味シチュー | | 鶏肉 たまご まぐろﾌﾚｰｸ 豚肉 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | パザル粉 キャベツ きゅうり たまねぎ | しめじ | 白飯 三温糖 小麦粉 パン粉 | さつまいも 白いんげん豆 | 大豆油 サラダ油 バター | 858 35 28 | Kcal g g | | |
| 16 | 木 | 白飯 | 牛乳 | オイマヨグラタン 豆腐とジャコのサラダ 白菜のみそ汁 | | 鶏肉 豆腐 さつまいも みそ | 大豆ﾊﾞｰｽﾄ 牛乳 チーズ しらす しお昆布 | にんじん ブロッコリー こまつな | にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ | しょうが はくさい だいこん | 白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも | サラダ油 マヨネーズ ごま油 | 730 29 22 | Kcal g g | | | |
| 17 | 金 | 白飯 | 牛乳 | さばの西京焼き ゆかり和え 肉豆腐 | | さば みそ 白みそ 豚肉 | 焼き豆腐 | 牛乳 | ゆかり粉 にんじん さやいんげん | キャベツ きゅうり だけのこ たまねぎ | しらたき ねぎ しょうが | 白飯 片栗粉 三温糖 車麩 | | 778 37 25 | Kcal g g | 京都献立 | |
| 20 | 月 | 白飯 | 牛乳 | 鶏松風 こんにゃくのきんぴら めった汁 | | 鶏肉 大豆たんぱく みそ | 豚肉 あつあげ みそ | 牛乳 チーズ | にんじん 青ピーマン | たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん | はくさい | 白飯 パン粉 三温糖 さつまいも | ごま サラダ油 ごま油 | 752 33 20 | Kcal g g | | |
| 21 | 火 | 白飯 | 牛乳 | しやもの南蛮漬け 昆布和え 油麩の卵とじ | | ローズハム かつおぶし 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 しやも しお昆布 | にんじん | ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ | こんにゃく 干しいたけ | 白飯 米粉 片栗粉 三温糖 | じゃがいも 油麩 | 大豆油 ごま油 | 759 34 24 | Kcal g g | | |
| 22 | 水 | 白飯 | 牛乳 | ハンバーグ カリカリベーコンサラダ 豆腐となめこのみそ汁 | | 豚肉 大豆ﾊﾞｰｽﾄ 鶏肉 大豆たんぱく | 鶏卵 みそ ベーコン 豆腐 うす揚げ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ コーン なめこ | ねぎ | 白飯 パン粉 三温糖 | サラダ油 | 736 33 21 | Kcal g g | | |
| 23 | 木 | 白飯 | 牛乳 | 春巻き 野菜のピリ辛 八宝菜 | | 春巻き 豚肉 いしか えび | あさりむき身 うすら卵 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | きゅうり キャベツ にんにく しょうが | たまねぎ 干しいたけ だけのこ はくさい | 白飯 三温糖 片栗粉 | 大豆油 ごま油 サラダ油 | 833 27 31 | Kcal g g | | |
| 24 | 金 | チャーハン | 牛乳 | 鶏肉とさつまいものあげからめ トックスープ | | ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ | もやし | さくら麦飯 片栗粉 さつまいも 三温糖 | トック ごま油 サラダ油 | 791 32 25 | Kcal g g | | | |
| 27 | 月 | 白飯 | 牛乳 | ヤンニョムチキン 韓国のと小松菜のナムル 豆腐チゲ | | 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ | みそ | 牛乳 のり | こまつな にんじん にら | たまねぎ もやし えのきだけ にんにく 白菜ｷｷ しょうが | はくさい えのきだけ 白菜ｷｷ ねぎ | 白飯 片栗粉 三温糖 | 大豆油 ごま油 ごま サラダ油 | 791 36 28 | Kcal g g | | |
| 28 | 火 | 白飯 | 牛乳 | ポークジンジャー ごぼうマヨネーズサラダ ペイザンヌスープ | | 豚肉 まぐろﾌﾚｰｸ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが しもん ごぼう きゅうり | コーン たまねぎ だいこん えのきだけ | 白飯 片栗粉 三温糖 | 大豆油 マヨネーズ ごま | 793 29 31 | Kcal g g | | | |
| 29 | 水 | 麦飯 | 牛乳 | カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー | | 鶏肉 | 牛乳 チーズ | にんじん トマトピューレ トマト水煮 | しょうが にんにく たまねぎ バナナ | パイン缶 黄桃缶 | むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー | いちごゼリー りんごゼリー ミルクゼリー カレールフ | サラダ油 バター カレールフ | 870 23 21 | Kcal g g | | |
| 30 | 木 | ガーリックピラフ | 牛乳 | チキンピカタ 米粉のクラムチャウダー かぼちゃパバロア | | ウインナー 鶏肉 鶏卵 ベーコン | あさりむき身 | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん | にんにく たまねぎ コーン りんご | 白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも | チャーハンライス 米粉 ハロウィンデザート | バター サラダ油 | 766 37 24 | Kcal g g | ハロウィン献立 | |
| 31 | 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 小松菜と揚げのみそ汁 | | さば 大豆たんぱく うす揚げ みそ | 大豆ﾊﾞｰｽﾄ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ | はくさい しめじ | 白飯 米粉 片栗粉 三温糖 | じゃがいも | 大豆油 ごま油 マヨネーズ | 822 31 32 | 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。

