

11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 たんぱく質 脂質 行事食等			
		主食	牛乳	おかず							
3	月	文化の日									
4	火	ゆかりごはん	牛乳	さくらえびりりおこのみやき マヨネーズ もやしのすのもの だいにんのみそしる	牛乳 豚肉 みそ さくらえび 大豆ペースト 青のり粉 糸かまぼこ 鶏卵 うす揚げ かつお節 豚肉	にんじん もやし ●キャベツ きゅうり ●ねぎ だいこん しょうが えのきたけ	ゆかり飯 三温糖 小麦粉 サラダ油 ながいも マヨネーズ 天かす	612	Kcal		
								21	g		
								21	g		
5	水	ごはん	牛乳	シュウマイ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 ハ丁みそ シュウマイ みそ あつあげ 豚肉	にんじん しょうが ●ねぎ きゅうり ●たまねぎ ●キャベツ たけのこ ●にんにく 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油	626	Kcal		
								24	g		
								24	g		
6	木	コッペパン	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ ポークビーンズ ミックスジャム	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん ●キャベツ コーン トマトピューレー トマト水煮 ●たまねぎ きゅうり ●にんにく	コッペパン 三温糖 ジャム 小麦粉 じゃがいも 大豆油 片栗粉 バター サラダ油 マカロニ 白いんげん豆	676	Kcal		
								31	g		
								26	g		
7	金	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳 みそ ししゃも 大豆ペースト 豚肉 あつあげ	にんじん こんにやく さやいんげん ●ねぎ ●たまねぎ ごぼう	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	571	Kcal		
								21	g		
								20	g		
10	月	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき とうふサラダ ふのみそしる	牛乳 豆腐 チーズ ベーコン 鮭 あつあげ みそ 大豆ペースト	パセリ きゅうり えのきたけ にんじん ●にんにく ●ねぎ ●たまねぎ しょうが ●キャベツ はくさい	白飯 やきふ 片栗粉 マヨネーズ パン粉 サラダ油 三温糖	589	Kcal		
								27	g		
								21	g		
11	火	ごはん	牛乳	さんみやき ブロッコリーのごまあえ カレーうどん	牛乳 さつまあげ 豚肉 うす揚げ うす揚げ	ブロッコリー エリンギ にんじん もやし しょうが ●ねぎ ●キャベツ ●にんにく ●たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 カレールウ うどん ごま油	598	Kcal		
								21	g		
								16	g		
12	水	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこチャウダー おさかなふりかけ	牛乳 鶏卵 魚ふりかけ まぐろフレーク 鶏肉 ベーコン 豚肉	パセリ きゅうり にんじん コーン ●たまねぎ はくさい	白飯 じゃがいも ●ヤーコン 米粉 パン粉 オリーブ油 三温糖 サラダ油	635	Kcal		
								29	g		
								19	g		
13	木	ふきよせごはん	牛乳	だいがくいも さわにわん	牛乳 うす揚げ 豚肉	にんじん ごぼう 糸みつば たけのこ えだまめ えのきたけ しめじ 干しいたけ	さくら麦飯 水あめ 栗 片栗粉 三温糖 大豆油 さつまいも ごま	581	Kcal		
								16	g		
								16	g		
14	金	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワンスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉	にんじん ●たまねぎ もやし 青ピーマン たけのこ しめじ 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 ワンタン	639	Kcal		
								22	g		
								18	g		
17	月	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ はくさいスープ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	ブロッコリー ●はくさい 赤ピーマン しょうが ●にんにく 黄ピーマン ●たまねぎ にんじん ●キャベツ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	593	Kcal		
								21	g		
								23	g		
18	火	ごはん	牛乳	ギョウザ パンバンジー マーボーはるさめ	牛乳 豚肉 ギョウザ ハ丁みそ 鶏肉 大豆たんぱく 白みそ みそ	にんじん しょうが ●にんにく きゅうり たけのこ ●キャベツ 干しいたけ もやし ●ねぎ	白飯 大豆油 三温糖 ごま 緑豆春雨 サラダ油 片栗粉 ごま油	605	Kcal		
								21	g		
								20	g		
19	水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ チーズ 鶏肉	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 じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	597	Kcal		
								24	g		
								21	g		
20	木	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン パンサンサー コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐	にんじん ●たまねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 緑豆春雨	632	Kcal		
								23	g		
								22	g		
21	金	ごはん	牛乳	さかなのいしがきフライ まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳 大豆たんぱく わかめ うす揚げ 鰯 大豆ペースト 鶏卵 みそ	にんじん ●キャベツ きゅうり えのきたけ えだまめ なめこ ●たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 三温糖 マヨネーズ	634	Kcal		
								26	g		
								24	g		
25	火	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきのいために さつまいものみそしる	牛乳 鶏卵 みそ チーズ 大豆ペースト ひじき さつまあげ 鶏肉 あつあげ	にんじん ●ねぎ さやいんげん ●たまねぎ こんにやく	白飯 ごま パン粉 サラダ油 三温糖 さつまいも	575	Kcal		
								25	g		
								16	g		
26	水	チキンライス	牛乳	キッシュ やさいのスープに	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 鶏肉 ロースハム	にんじん こまつな 青ピーマン ●たまねぎ ●だいこん 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう しめじ ●にんにく	ケチャップライス バター サラダ油 生クリーム	588	Kcal		
								20	g		
								20	g		
27	木	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳 焼きちくわ きざみのり うずら卵 ほっけ みそ あつあげ	にんじん ●だいこん しょうが こんにやく きゅうり ●キャベツ	白飯 大豆油 片栗粉 三温糖 さといも	604	Kcal		
								25	g		
								20	g		
28	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんじん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ●にんにく 黄桃缶 トマト水煮 しょうが トマトピューレー ●たまねぎ バイン缶	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも いちごゼリー カレールウ 小麦粉 三温糖 バター 杏仁豆腐 グラニュー糖 サラダ油	693	Kcal		
								18	g		
								19	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

