



11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
3	月	  文化の日 											Kcal g g 文化の日	
4	火	白飯	牛乳	サクサクチキン ダブルポテトサラダ わかめとキャベツのみそ汁			鶏肉 鶏卵 ロースハム うす揚げ	大豆ペースト みそ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ キャベツ	白飯 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	さつまいも じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	807 31 25
5	水	白飯(減)	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 野菜のごま和え カレーうどん			焼きちくわ 鶏ささみ 豚肉 うす揚げ		牛乳 チーズ	にんじん こまつな	白飯 小麦粉 三温糖 うどん		大豆油 ごま カレーパウダー	765 26 22
6	木	白飯	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜の昆布和え けんちん汁			ホキ みそ さつまあげ 豚肉	木綿豆腐 チーズ しお昆布	牛乳 チーズ しお昆布	バセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	736 33 25
7	金	五目ごはん	牛乳	大豆とじゃがいもの磯和え キムチ豚汁 かみかみチップス			あつあげ みそ 大豆 鶏肉 豚肉 大豆ペースト	みそ 鶏肉 しらす 青のり粉	牛乳 ひじき しらす 青のり粉	にんじん さやいんげん	干しいたけ こんにゃく 白菜 だいこん ねぎ たまねぎ	さくら麦飯 片栗粉 じゃがいも かみかみチップス	サラダ油 大豆油 ごま油	781 29 28
10	月	白飯	牛乳	とりのからあげ れんこんきんぴら 白玉豆腐のみそ汁			鶏肉 大豆ペースト 焼きちくわ みそ 豚肉 絹ごし豆腐	大豆ペースト みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが れんこん こんにゃく たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま油	788 31 23
11	火	キャロットピラフ	牛乳	キャッシュ風 ポークビーンズ			ベーコン 大豆 ロースハム 大豆ペースト 鶏卵 豚肉	大豆 みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ トマト水煮	たまねぎ コーン エリンギ にんにく	チャーハンライス 小麦粉 じゃがいも 三温糖 白いんげん豆	サラダ油 バター 生クリーム	817 34 30
12	水	白飯	牛乳	さばのみそ煮 はりはり和え 沢煮鮎			さば みそ ベーコン 豚肉		牛乳 昆布	にんじん 糸みつば	しょうが ねぎ こんにゃく 切り干し大根 だいこん きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖	ごま	735 32 24
13	木	白飯	牛乳	チキンチャップ コーンサラダ 米粉のクラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身		牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油 バター 生クリーム	802 33 25
14	金	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 豆腐とジャコのサラダ 大根と白菜のみそ汁			豚肉 豆腐 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト 鶏卵 みそ	豆腐 みそ	牛乳 ひじき しらす しお昆布	バセリ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり はくさい にんにく	白飯 ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま油	736 33 20
17	月	白飯	牛乳	かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのサラダ 豚大根			かぼちゃひき肉フライ 鶏ささみ 豚肉 あつあげ		牛乳 ひじき	にんじん	コーン キャベツ たまねぎ しょうが	白飯 三温糖	大豆油 サラダ油	764 26 25
18	火	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 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも ミルクゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレーパウダー	890 25 22
19	水	白飯(減)	牛乳	お好み焼き 一食用マヨネーズ もやしと揚げの甘酢あえ 豆乳めった汁			鶏卵 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ うす揚げ	鶏肉 豆乳 みそ	牛乳 青のり粉	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん 生姜 はくさい もやし	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	サラダ油 マヨネーズ ごま油	759 29 25
20	木	食パン	牛乳	チキンステーキ ツナとキャベツのペペロンチーノ 野菜スープ ジャム			鶏肉 まぐろフレーク 豚肉		牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	食パン スパゲッティ 米粉 三温糖 片栗粉	バター オリーブ油	748 35 28
21	金	白飯	牛乳	鯖の照り焼き 豆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汁			さば 大豆たんぱく あつあげ みそ		牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり えだまめ しめじ だいこん	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま	804 29 33
24	月	 振替休日 											Kcal g g 振替休日	
25	火	麦飯	牛乳	ピピンバ 水餃子スープ フルーツ杏仁プリン			牛肉 豚肉 水餃子		牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ えのきたけ にんにく ねぎ 切り干し大根 キャベツ もやし	むぎ飯 三温糖 フルーツ杏仁プリン	ごま油 ごま	782 27 23
26	水	白飯	牛乳	ししゃもの天ぷら ブロッコリーのごま和え 肉おでん			豚肉 厚揚げ うす卵		牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	746 28 26
27	木	白飯	牛乳	シューマイ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			シューマイ 豆腐 豚肉 大豆たんぱく 八丁みそ		牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	742 28 23
28	金	吹きよせご飯	牛乳	鶏肉とさつまいもの照りあえ かきたまみそ汁 ヨーグルト			鶏肉 焼きちくわ 鶏卵 絹ごし豆腐 うすあげ 大豆ペースト	みそ 鶏卵 うすあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ たまねぎ しょうが しめじ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油 サラダ油	837 36 25

※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。

