



8, 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	
31	月	麦飯	牛乳	ハヤシライス シャインマスカット			豚肉 大豆ペースト	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	むぎ飯 小麦粉 レモンゼリー いちごゼリー	マスカットゼリー 三温糖	サラダ油 ハヤシルウ バター	886 26 24 g	
1	火	白飯	牛乳	ハンバーグ ラウトウイユ ひよこ豆のスープ ーロチーズ			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン ウィンナー	にんじん トマト トマト水煮 こまつな	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	白飯 パン粉 三温糖 ひよこ豆		サラダ油 オリーブ油	785 32 24 g	
2	水	救給カレー	牛乳	梅おにぎり 豚汁 梨			豚肉 みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	給食カレー おにぎり じゃがいも			825 20 35 g	
3	木	食パン	牛乳	タンダーチキン ミートソーススパゲッティ 米粉のかぼちゃポタージュ りんごジャム			鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	ベーコン	にんじん 青ピーマン トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	食パン スパゲッティ 三温糖 白いんげん豆	米粉 ジャム	オリーブ油 サラダ油 バター	808 42 26 g	
4	金	白飯	牛乳	いわしの蒲焼 昆布和え 小松菜のみそ汁			鯛 かつおぶし 鶏肉 あつあげ	みそ 大豆ペースト	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま	728 30 22 g	
7	月	白飯	牛乳	シューマイ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			シュウマイ 豚肉 大豆たんぱく みそ	木綿豆腐	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	836 35 28 g	
8	火	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ ポークビーンズ			鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	大豆ペースト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	パプリカ レモンガラス ローズマリー にんにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	白飯 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	822 36 24 g	
9	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 さつまあげ うす揚げ		にんじん ひじき こまつな	しょうが こんにゃく 干しいたけ きゅうり	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	そうめん	大豆油 サラダ油	782 29 26 g	
10	木	白飯	牛乳	ちくわの磯辺天ぷら ゆかり和え ぶた大根			焼きちくわ 豚肉 厚揚げ うすら卵		にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり しょうが だいこん	白飯 小麦粉 米粉 三温糖		大豆油	801 30 27 g	
11	金	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		にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく しょうが	干しいたけ たけのこ 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	大豆油 サラダ油 ごま油	757 28 25 g	
14	月	白飯	牛乳	鮭の辛子マヨネーズやき 糸かまぼこと野菜の和え物 沢煮鮎			鮭 卵スフレッド 糸かまぼこ 豚肉		牛乳 にんじん こまつな 糸みつば	パセリ キャベツ ごぼう たけのこ	たまねぎ キャベツ えのきだけ ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ ごま ごま油	724 33 22 g	
15	火	麦飯	牛乳	ピピンバ 春雨サンラータン ヨーグルト			牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵		牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな チンゲンサイ	切り干し大根 ねぎ にんにく もやし	えのきだけ ねぎ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 サラダ油 ラー油	794 32 23 g
16	水	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 梅ドレ和え すき焼き風煮			鶏ささみ 豚肉 焼き豆腐		牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめびしお	こんにゃく たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 車麩	大豆油 ごま油 サラダ油	783 34 27 g	
17	木	白飯	牛乳	チキンチャップ ポテトサラダ わかめとキャベツのみそ汁			鶏肉 ロースハム うす揚げ 大豆ペースト	みそ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	805 31 27 g	
18	金	白飯	牛乳	豆腐のミートグラタン アーモンドとじゃこのサラダ 米粉のクラムチャウダー			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ しらす	トマト水煮 にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	白飯 三温糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 アーモンド バター 生クリーム	841 35 26 g	
24	木	白飯	牛乳	照り焼きチキン 切干大根のサラダ めった汁			鶏肉 ロースハム 豚肉 あつあげ	大豆ペースト みそ	牛乳	にんじん しょうが 切り干し大根 コーン きゅうり	だいこん ごぼう はくさい	白飯 三温糖 米粉 片栗粉	さつまいも ごま油	795 36 23 g	
25	金	五目ごはん	牛乳	豚肉と里芋の揚げからめ お月見団子汁 お月見クレープ			うす揚げ 豚肉 鶏肉		ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが	さくら麦飯 白玉粉 三温糖 お月見クレープ 片栗粉 さといも	サラダ油 大豆油	815 28 24 g	
28	月	白飯	牛乳	さばのみそ煮 はりはり和え けんちん汁			さば みそ ベーコン 豚肉	木綿豆腐	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ 切り干し大根 たまねぎ	白飯 三温糖		ごま ごま油	757 32 24 g	
29	火	白飯(減)	牛乳	春巻き 高野豆腐のオイスターソース炒め 冷やしラーメン			春巻き 豚肉 大豆たんぱく 高野豆腐	ロースハム	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 エリンギ しょうが もやし	ねぎ コーン しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油	840 27 28 g
30	水	麦飯	牛乳	キーマカレー コーンかき卵スープ ぶどうゼリー			豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵		牛乳	青ピーマン 赤ピーマン トマト水煮 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン	むぎ飯 じゃがいも ひよこ豆 片栗粉	サラダ油 カレールウ	874 30 22 g	
														運動会	

※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。