

8.9 月 学校給食献立表

小学校

日	曜	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 たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
31	月	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン とうにゆうごまたんたんスープ	わかめ 豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 豆乳 チーズ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく ブロッコリー たけのこ しょうが チンゲンサイ	白飯 サラダ油 緑豆春雨 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 ごま油	660 Kcal 26 g 23 g
1	火	ごはん	牛乳 シュウマイ やきそば コーンたまごスープ	牛乳 青のり粉 シュウマイ ベーコン 豚肉 豆腐 かつお節 鶏卵	にんじん 青ピーマン ●たまねぎ しめじ キャベツ コーン もやし チンゲンサイ	白飯 中華めん サラダ油 片栗粉	637 Kcal 23 g 22 g
2	水	きんじそうずし	牛乳 とんじる なし	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく うすあげ 炒り卵 みそ 牛乳	にんじん ●たまねぎ しょうが こんにやく えだまめ ねぎ ごぼう 日本なし	金時草しめじ サラダ油 三温糖 ●じゃがいも	627 Kcal 27 g 20 g
3	木	セルフバーガー	牛乳 てりやきチキン タルタルサラダ アルファベットマトスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 キャベツ 卵スプレッド きゅうり 豚肉 にんじん	しょうが ●にんにく トマト水煮 セロリ こまつな ●たまねぎ きゅうり	パンズバーガー マヨネーズ 片栗粉 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 マカロニ	600 Kcal 29 g 23 g
4	金	ごはん	牛乳 あげそばのみそだれ はりはりあえ さわにわん	牛乳 しお昆布 さば 豚肉 みそ	しょうが ぎょうざ 糸みつば 切り干し大根 たけのこ にんじん 干しいたけ こまつな えのきたけ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 大豆油	610 Kcal 24 g 22 g
7	月	ごはん	牛乳 とりにくのたつたあげ とうふとツナのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 しお昆布 みそ 鶏肉 あつあげ 豆腐 わかめ まぐろフレーク 大豆ペースト	しょうが ●たまねぎ キャベツ ●にんにく にんじん えのきたけ きゅうり	白飯 大豆油 三温糖 ごま油 米粉 じゃがいも 片栗粉	601 Kcal 26 g 20 g
8	火	ごはん	牛乳 さけのみそチーズやき レモンふうみのサラダ ベイザンヌスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 鮭 みそ チーズ	バセリ レモン ●たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり バセリ	白飯 じゃがいも 三温糖 ぶどうゼリー サラダ油 パン粉	610 Kcal 27 g 15 g
9	水	ゆかりごはん	牛乳 ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 ロースハム 豚肉 みそ 鶏卵	にんにく キャベツ しょうが 青ピーマン にんじん もやし たけのこ きゅうり	ゆかり飯 ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	633 Kcal 23 g 18 g
10	木	ごはん	牛乳 ちくわチーズフライ ひじきサラダ みそけんちんじる	牛乳 ひじき 大豆ペースト 焼きちくわ 鶏肉 チーズ 木綿豆腐 鶏卵 みそ	キャベツ ●たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん コーン ねぎ	白飯 マヨネーズ 小麦粉 サラダ油 パン粉 ごま油 大豆油	627 Kcal 23 g 22 g
11	金	むぎごはん	牛乳 カレーライス のいちシャインマスカットいり フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ	しょうが 黄桃缶 ●にんにく トマト水煮 にんじん バイン缶 ●たまねぎ シャインマスカット	むぎ飯 小麦粉 レモンゼリー サラダ油 バター グラニュー糖 じゃがいも カクテルゼリー カレールウ なしゼリー	702 Kcal 19 g 18 g
14	月	ごはん	牛乳 とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ さつまあげのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ 大豆たんぱく さつまあげ	しょうが きゅうり ●たまねぎ ●にんにく にんじん しめじ ねぎ えだまめ りんご	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	606 Kcal 26 g 18 g
15	火	ごはん	牛乳 あじフライ こんにやくのきんぴら ひやしそうめん	牛乳 うすあげ 鰯 鶏卵 豚肉	こんにやく ねぎ にんじん 干しいたけ 青ピーマン しょうが こまつな	白飯 サラダ油 小麦粉 三温糖 パン粉 ごま 大豆油 そうめん	621 Kcal 25 g 19 g
16	水	チキンピラフ	牛乳 なすのミートグラタン やさいスープ	鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉	●たまねぎ にんにく こまつな にんじん トマト水煮 コーン エリンギ なす えのきたけ	チャーハンライス サラダ油 ファルファッレ 三温糖 小麦粉 バター	602 Kcal 24 g 22 g
17	木	むぎごはん	牛乳 チンジャオロースーどん すいぎょうざのスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 豚肉 鶏肉 水餃子	にんじん しょうが もやし ●たまねぎ 青ピーマン えのきたけ たけのこ 赤ピーマン チンゲンサイ ●にんにく	むぎ飯 三温糖 片栗粉 ごま油 大豆油 セノビーゼリー サラダ油	669 Kcal 22 g 19 g
18	金	ごはん	牛乳 ししゃものなんばんづけ いそあえ にくじやが	牛乳 ししゃも きざみのり 豚肉	ねぎ ●たまねぎ きゅうり こんにやく キャベツ さやいんげん にんじん	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 じゃがいも 大豆油 サラダ油	604 Kcal 22 g 19 g
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ごもくごはん	牛乳 とりにくとさといものあげからめ とうふのみそしる おつきみクレープ	牛乳 絹ごし豆腐 ひじき うすあげ 豚肉 みそ 鶏肉 大豆ペースト	にんじん ●たまねぎ ごぼう さやいんげん えだまめ えのきたけ しょうが こまつな	サラダ油 大豆油 さくらむぎ飯 三温糖 さといも 片栗粉 お月見デザート 米粉	680 Kcal 26 g 24 g お月見献立
25	金	きゅうきゅうカレー	牛乳 ロールパン ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	にんじん キャベツ ●たまねぎ さやいんげん しめじ	給食カレー ロールパン じゃがいも	650 Kcal 18 g 31 g 防災給食
28	月	ごはん	牛乳 ハンバーグ ラタトゥイユ キャベツのスープ	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉	●たまねぎ なす キャベツ にんじん トマト しめじ トマト水煮 ズッキーニ ●にんにく	白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油	609 Kcal 29 g 19 g
29	火	ごはん	牛乳 さかなのいろうづけ ゆかりあえ いなりうどん	牛乳 ほっけ うすあげ	しょうが ●たまねぎ キャベツ ゆかり粉 きゅうり ねぎ にんじん	白飯 うどん 片栗粉 大豆油 三温糖	613 Kcal 24 g 20 g
30	水	ごはん	牛乳 とりにくのこうそうパンこやき ごぼうサラダ コーンチャウダー かつおごまふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 鶏肉 ロースハム ベーコン	●にんにく ごぼう ●たまねぎ バジル キャベツ コーン レモンガラス にんじん バセリ ローズマリー えだまめ	白飯 マヨネーズ バター 三温糖 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも パン粉 米粉	662 Kcal 27 g 22 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



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。

