

10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	
1	木	ごはん	ギョウザ パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 みそ ギョウザ 木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	きゅうり たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん しょうが ●たまねぎ ●にんにく	白飯 ごま油 大豆油 サラダ油 緑豆春雨 片栗粉 三温糖	655 Kcal 22 g 22 g
2	金	コッペパン	フライドチキン マカロニサラダ ほしのかぼちゃポタージュ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	きゅうり かぼちゃ キャベツ バセリ コーン にんじん ●たまねぎ	コッペパン マカロニ 生クリーム 小麦粉 三温糖 ジャム 片栗粉 白いんげん豆 大豆油 米粉	656 Kcal 32 g 25 g 目に良い献立
5	月	ごはん	さけのマヨネーズやき ミニトマト とんじる	牛乳 豚肉 鮭 うすあげ みそ チーズ	●たまねぎ にんじん バセリ ねぎ ミニトマト だいこん ごぼう	白飯 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ パン粉	624 Kcal 26 g 20 g
6	火	むぎごはん	ボークハヤシ フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉	●にんにく しめじ しょうが トマト水煮 ●たまねぎ 黄桃缶 にんじん バイン缶	むぎ飯 小麦粉 ミルクゼリー サラダ油 生クリーム ハヤシルウ マスカットゼリー バター いちごゼリー	750 Kcal 19 g 22 g
7	水	ナン	タンダーチキン キーマカレー やさいスープ セノビーゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく ヨーグルト ベーコン 豚肉	●たまねぎ にんじん しょうが 青ピーマン ●にんにく こまつな	ナン 三温糖 サラダ油 じゃがいも 大麦 セノビーゼリー カレールウ	631 Kcal 35 g 22 g
8	木	ベーコンチャーハン	ぶたキムチ とうふとたまごのスープ	ベーコン 豆腐 牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉	しょうが ●たまねぎ コーン ●にんにく キャベツ きくらげ ねぎ 白菜キムチ チンゲンサイ にんじん にら	チャーハンライス 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖	602 Kcal 27 g 22 g
9	金	ごはん	ししゃもフライ やさいのピリから あんかけラーメン	牛乳 豚肉 ししゃも 鶏卵 鶏ささみ	きゅうり しょうが キャベツ はくさい にんじん もやし ●にんにく ねぎ	白飯 ごま油 小麦粉 三温糖 パン粉 中華麺 大豆油 片栗粉	627 Kcal 24 g 20 g
12	月	スポーツの日					
13	火	ごはん	チキンカツ きりぼしだいこんのサラダ あげのみそしる	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆ペースト 鶏卵 みそ ベーコン	切り干し大根 ●たまねぎ コーン えのきたけ きゅうり こまつな にんじん	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 パン粉 ごま油 大豆油	643 Kcal 28 g 20 g
14	水	ごはん	はるまき かんこくのりとこまつなのナムル にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく のり 鶏肉	にんじん しょうが もやし ●たまねぎ こまつな 干しいたけ ●にんにく チンゲンサイ	白飯 ごま油 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖	629 Kcal 22 g 23 g
15	木	ごはん	バラやき せんべいじる りんごゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	●にんにく 青ピーマン はくさい ●たまねぎ しょうが しめじ にんじん ごぼう ねぎ りんご だいこん	白飯 かやきせんべい 三温糖 りんごゼリー サラダ油 片栗粉	614 Kcal 23 g 18 g 青森県献立
16	金	ごはん	ウインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ ウインナー 鶏ささみ うすあげ	●にんにく きゅうり しょうが にんじん ●たまねぎ 黄ピーマン キャベツ こまつな	白飯 じゃがいも サラダ油 三温糖 片栗粉	609 Kcal 20 g 24 g
19	月	ごはん	てりやきハンバーグ アーモンドサラダ とうふのみそしる	牛乳 大豆たんぱく みそ 豚肉 鶏卵 牛肉 豆腐 鶏肉 うすあげ	●たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ キャベツ こまつな きゅうり	白飯 アーモンド パン粉 サラダ油 三温糖 片栗粉	622 Kcal 27 g 21 g
20	火	ごはん	さけとだいのチリソース ちゅうかスープ かき	牛乳 鶏肉 鮭 大豆 ベーコン	しょうが にんじん ●たまねぎ 甘がき 青ピーマン えのきたけ 黄ピーマン チンゲンサイ	白飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 大豆油	623 Kcal 27 g 19 g
21	水	しよくパン	きのこスパゲッティ さつまいもシチュー ミックスジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉	●にんにく バセリ ●たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー しめじ	食パン サラダ油 バター スパゲッティ 白いんげん豆 ジャム オリーブ油 さつまいも 三温糖 小麦粉	696 Kcal 25 g 23 g
22	木	ごはん	さんみやき こんにゃくのきんぴら にくどうふ	牛乳 豚肉 さつまあげ 焼き豆腐	ねぎ こんにゃく 干しいたけ ●にんにく 青ピーマン しょうが ●たまねぎ にんじん たけのこ	白飯 ごま 三温糖 車麩 ごま油 サラダ油	607 Kcal 26 g 19 g
23	金	わかめごはん	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	わかめ うすあげ 牛乳 みそ 鶏肉 大豆ペースト チーズ	えのきたけ こまつな にんじん だいこん ブロッコリー ●たまねぎ	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉	601 Kcal 25 g 20 g
26	月	ごはん	さかなフライ タルタルサラダ こまつなのみそしる	牛乳 あつあげ ホキ 大豆ペースト 鶏卵 みそ 卵スプレッド	キャベツ えのきたけ きゅうり こまつな にんじん ●たまねぎ	白飯 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 パン粉 大豆油	609 Kcal 24 g 20 g
27	火	むぎごはん	カレーライス フルーツあんぱん	牛乳 鶏肉 チーズ	しょうが トマト水煮 ●にんにく 黄桃缶 にんじん バイン缶 ●たまねぎ	むぎ飯 小麦粉 いちごゼリー サラダ油 バター 三温糖 じゃがいも 杏仁豆腐 カレールウ マスカットゼリー	742 Kcal 20 g 19 g
28	水	ごはん	やきにくてまき コーンたまごスープ てまきのり	牛乳 鶏卵 豚肉 のり ベーコン 豆腐	しょうが にんじん ●にんにく りんご チンゲンサイ 青ピーマン しめじ ●たまねぎ コーン	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	601 Kcal 26 g 20 g
29	木	ごはん	ちくわのかわりあげ きりぼしだいこんのいりに かやくうどん	牛乳 焼きちくわ うすあげ 鶏肉	しょうが さやいんげん 切り干し大根 ●たまねぎ にんじん ほうれんそう 干しいたけ ねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 ごま油 ごま 三温糖 うどん	600 Kcal 22 g 17 g
30	金	こぎつねごはん	だいがいも さわにわん	うすあげ 豚肉 牛乳	にんじん 干しいたけ たけのこ えだまめ えのきたけ ごぼう 糸みつば	さくら麦飯 ごま 大豆油 三温糖 水あめ ●さつまいも 片栗粉	613 Kcal 20 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



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。

