



10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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質			
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質			
1	木	麦ごはん	牛乳	揚げ豚キムチ丼 水餃子スープ 乳酸菌ゼリー				豚肉 水餃子	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	白菜・ねぎ もやし しめじ ねぎ	むぎ飯 片栗粉 三温糖 乳酸菌ゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	811 25 24 g		
2	金	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ れんこんサラダ じゃがいものみそ汁				鶏肉 ロースハム うす揚げ みそ	大豆ペースト わかめ	にんじん	しょうが れんこん キャベツ コーン	たまねぎ えのきだけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ	784 31 26 g		
5	月	白飯	牛乳	千草焼き はりはり和え 白菜のみそ汁 ふりかけ				豚肉 鶏卵 ベーコン 厚揚げ	みそ 大豆ペースト	にんじん 糸みつば	たまねぎ 切り干し大根 きゅうり だいこん	はくさい	白飯 三温糖	サラダ油 ごま	756 30 24 g		
6	火	白飯	牛乳	シュウマイ 野菜のピリ辛 家常豆腐				シュウマイ 豚肉 みそ あつあげ		にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	831 31 31 g		
7	水	白飯(減)	牛乳	竹輪天ぷら 大根とツナの炒め物 かやくうどん				焼きちくわ まぐろフレーク 豚肉		牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 うどん	大豆油 サラダ油	753 26 22 g		
8	木	白飯	牛乳	チキンステーキ 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ コンソメスープ				鶏肉 大豆たんぱく 豚肉		牛乳	にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ	白飯 じゃがいも 米粉 三温糖 片栗粉	バター マヨネーズ ごま	761 33 23 g		
9	金	食パン	牛乳	いわしのアングレーズ アーモンドサラダ チキンピーンズ ブルーベリージャム				鰯 ロースハム 鶏肉 大豆	大豆ペースト	牛乳	にんじん トマト水煮	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく 食パン 片栗粉 三温糖 パン粉 ジャム	じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉	大豆油 アーモンド サラダ油 バター	812 38 33 g 目に良い献立	
13	火	こぎつねご飯	牛乳	焼き鳥風 豆乳めった汁 ヨーグルト				牛肉 うす揚げ 鶏肉 豚肉	みそ 豆乳	牛乳	にんじん	えだまめ ねぎ たまねぎ だいこん	さくら麦飯 じゃがいも 三温糖 米粉 片栗粉	サラダ油 大豆油	819 38 27 g		
14	水	白飯	牛乳	オイマヨグラタン フレンチサラダ わかめときのこのみそ汁				鶏肉 まぐろフレーク うす揚げ みそ		牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	えのきだけ しめじ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	752 29 24 g	
15	木	白飯	牛乳	豚肉くわ焼き ごま酢和え 白玉豆腐のみそ汁				豚肉 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	大豆ペースト みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	846 32 28 g		
16	金	白飯	牛乳	さばの西京焼き 切干大根の炒り煮 沢煮槐				さば みそ さつまあげ 豚肉		牛乳	にんじん さやいんげん 糸みつば	切り干し大根 ごぼう だけのこ だいこん	えのきだけ 白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	774 29 27 g		
19	月	白飯	牛乳	バラ焼き せんべい汁 りんご				豚肉 鶏肉 あつあげ		牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ りんご しょうが	ごぼう だいこん はくさい しめじ	白飯 三温糖 片栗粉 かやきせんべい	さといも サラダ油 ごま油	750 29 20 g 青森県献立	
20	火	白飯	牛乳	ハンバーグ 豆腐とジャコのサラダ 青菜のみそ汁				豚肉 牛肉 鶏卵	豆腐 さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	にんにく しょうが	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 ごま油	753 31 22 g	
21	水	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら たくあんあえ 油麩の卵とじ				鶏肉 鶏卵		牛乳	にんじん	たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ	こんにゃく 干しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油麩	じゃがいも 三温糖 大豆油 ごま	750 31 22 g	
22	木	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ペンネアラビアータ 秋味シチュー				鶏肉 豚肉 牛肉		牛乳	トマト水煮 にんじん さやいんげん	パプリカ レモンガラス ローズマリー にんにく	たまねぎ しめじ	白飯 三温糖 パン粉 ペンネ	さつまいも 白いんげん豆 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 バター	903 35 28 g
23	金	中島菜チャーハン	牛乳	鶏肉とさつまいものあげからめ トックスープ フルーツ杏仁プリン				ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉		牛乳	中島菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン しょうが にんにく	えのきだけ もやし	さくら麦飯 片栗粉 さつまいも 三温糖	トック フルーツ杏仁 ごま油	大豆油 サラダ油 ごま油	804 30 23 g
26	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国のりと小松菜のナムル 豆腐チゲ				鶏肉 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ	みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが	はくさい えのきだけ 白菜・ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	809 34 29 g	
27	火	白飯	牛乳	鯖のしょうが煮 ひじきサラダ 豚汁				さば 豚肉 みそ		牛乳	にんじん	ねぎ しょうが こんにゃく きゅうり だいこん	キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん	白飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	819 29 30 g	
28	水	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		チーズ 牛乳	にんじん トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも なしゼリー ミルクゼリー マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	905 24 22 g	
29	木	麦飯	牛乳	鶏肉のスタミナ丼 かきたまみそ汁 みかん				鶏肉 さつまあげ 鶏卵 豆腐 大豆ペースト	みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ	みかん	むぎ飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	782 34 22 g	
30	金	白飯	牛乳	ツナサラダ ハヤシシチュー かぼちゃのカップケーキ				まぐろフレーク 豚肉 豆乳		牛乳	にんじん トマト水煮 かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 三温糖 じゃがいも	甘納豆 サラダ油 ハヤシルウ バター	874 28 24 g ハロウィン献立		

※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。

