11 月 学 校 給 食 献 立 表

小学校

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 行事食等
2	月	ゆかりごはん	牛乳	さくらえびいりおこのみやき マヨネーズ(1しょくよう) もやしのすのもの だいこんのみそしる	牛乳 かつお節 みそ 鶏卵 青のり粉 大豆ペースト さくらえび ロースハム 豚肉 うすあげ	キャベツ えのきたけ ねぎ きゅうり しょうが にんじん もやし だいこん	ゆかり飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ ながいも 三温糖 サラダ油	640 Kcal 22 g 22 g
3	火	文化の日						
4	水	ごはん	牛乳	あまからチキン ねぎだれナムル マーボーはるさめ	牛乳 大豆たんぱく 鶏肉 みそ 糸かまぼこ 豚肉	しょうが こまつな ●にんにく ねぎ にんじん たけのこ もやし 干ししいたけ	白飯 ごま油 片栗粉 ごま 大豆油 緑豆春雨 三温糖 サラダ油	625 Kcal 26 g 18 g
5	木	ごはん	牛乳	きびなごフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる うのはなあげ	牛乳 絹ごし豆腐 きびなごフライ みそ 豚肉 大豆ペースト うすあげ わかめ	ごぼう ●たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく さやいんげん	白飯 ごま 大豆油 卵の花揚げ ごま油 三温糖	612 Kcal 22 g 21 g 歯によい献立
6	金	ごはん	牛乳	まつかぜやき きりぼしだいこんとツナのあえもの さつまいものみそしる	牛乳 チーズ 鶏肉 みそ 鶏卵 まぐろフレーク 大豆ペースト あつあげ	●たまねぎ にんじん 切り干し大根 ねぎ キャベツ こまつな	白飯 ごま油 パン粉 さつまいも 三温糖 ごま	603 Kcal 27 g 17 g
9	月	ごはん	牛乳	さかなのもみじおろしふう ブロッコリーのおかかあえ とりやさいみそ	牛乳 焼き豆腐 ぶり みそ かつおぶし 鶏肉	だいこん はくさい ねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー しょうが もやし ●にんにく	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 三温糖	613 Kcal 26 g 23 g 紅葉狩り献立
10	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース スイートポテトサラダ はくさいのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ヨーグルト	●たまねぎ きゅうり しめじ しょうが はくさい こまつな レモン にんじん	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 大豆油	659 Kcal 23 g 24 g
11	水	ごはん	牛乳	こめこのフライドチキン ハムサラダ ポークビーンズ おさかなふりかけ	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト ロースハム 魚ふりかけ 豚肉	キャベツ ●にんにく にんじん トマト水煮 きゅうり ●たまねぎ	白飯 サラダ油 バター 米粉 三温糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 大豆油 白いんげん豆	664 Kcal 27 g 23 g
12	木	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	●にんにく トマト水煮 しょうが 黄桃缶 ●たまねぎ パイン缶 にんじん みかん缶	むぎ飯 小麦粉 カクテルゼリー じゃがいも バター サラダ油 レモンゼリー カレールウ マスカットゼリー	704 Kcal 20 g 19 g
13	金	ごはん	牛乳	さんみやき チーズなっとう ぶただいこん	牛乳 豚肉 さつまあげ あつあげ チーズ ひきわり納豆	ねぎ にんじん ●にんにく こんにゃく しょうが だいこん こまつな	白飯 三温糖 ごま油 ごま	600 Kcal 26 g 19 g
16	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン こまつなのみそしる	わかめ あつあげ 牛乳 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	にんじん えのきたけ ●たまねぎ こまつな ブロッコリー ねぎ	白飯 マヨネーズ ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	612 Kcal 25 g 21 g
17	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ ツナサラダ やさいのスープに	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 まぐろフレーク 鶏肉 ウインナー	●たまねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ にんじん	白飯 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉	600 Kcal 25 g 19 g
18	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 みそ ギョウザ あつあげ 豚肉	きゅうり しょうが ねぎ キャベツ ●たまねぎ にんじん たけのこ ●にんにく 干ししいたけ	白飯 片栗粉 大豆油 ごま油 三温糖	647 Kcal 23 g 25 g
19	木	ロールパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき スパゲッティナポリタン こめこのクラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさりむき身	●にんにく ●たまねぎ 青ピーマン バジル セロリ にんじん レモングラス ベーストマト ブロッコリー ローズマリー トマト水煮	ロールパン スパゲッティ 米粉 三温糖 サラダ油 オリーブ油 バター パン粉 じゃがいも	605 Kcal 30 g 24 g
20	金	ごはん	牛乳	さけのてりやき じゃがいものひじきのにもの ほうとう ももゼリー	牛乳 うすあげ 鮭 みそ ひじき 豚肉	しょうが ●だいこん にんじん ねぎ えだまめ しいたけ かぼちゃ	白飯 ほうとう 三温糖 国産ももゼリー 片栗粉 じゃがいも	606 Kcal 26 g 13 g 山梨県献立
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ やさいのごまあえ わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 鶏ささみ 大豆ペースト さば あつあげ みそ わかめ	しょうが ●たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ にんじん	白飯 三温糖 米粉 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 じゃがいも	621 Kcal 25 g 23 g まごわやさしい献立
25	水	ごはん	牛乳	とりにくのこめこからあげ えどっこに ふのみそしる	牛乳 高野豆腐 大豆ペースト 鶏肉 昆布 大豆 うすあげ 牛肉 みそ	しょうが ●たまねぎ たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ こんにゃく	白飯 大豆油 三温糖 やきふ 米粉 片栗粉	629 Kcal 28 g 22 g
26	木	チキンライス	牛乳	キッシュ アルファベットスープ ヨーグルト	鶏肉 チーズ 牛乳 豚肉 ロースハム ベーコン 鶏卵 ヨーグルト	●たまねぎ 赤ピーマン にんじん ほうれんそう 青ピーマン ●にんにく マッシュルーム こまつな	チキンベースライス バター マカロニ タルトカップ 生クリーム サラダ油	655 Kcal 24 g 21 g
27	金	むぎごはん	牛乳	いためビビンバ すいぎょうざスープ りんご	牛乳 水餃子 豚肉 鶏卵 鶏肉	切り干し大根 もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな りんご ●にんにく はくさい にんじん えのきたけ	むぎ飯 ごま油 三温糖	636 Kcal 25 g 19 g
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき とうふサラダ とんじる	牛乳 豚肉 鶏肉 うすあげ 豆腐 みそ ベーコン	●にんにく にんじん こんにゃく しょうが きゅうり ねぎ りんご ●たまねぎ キャベツ ごぼう	白飯 サラダ油 片栗粉 じゃがいも 米粉 三温糖	601 Kcal 28 g 18 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。

