11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 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
2	月	白飯	牛乳	チキンステーキ ダブルポテトサラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 みそ ロースハム うす揚げ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	白飯 さつまいも 米粉 じゃがいも 三温糖 片栗粉	バター マヨネーズ	807 Kcal 29 g 29 g
4	水	白飯	牛乳	シューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	シュウマイ みそ ロースハム 木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干ししいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	830 Kcal 33 g 29 g
5	木	白飯	牛乳	あじの竜田揚げ 野菜のごま和え わかめときのこのみそ汁 乳酸菌ゼリー	鰺 大豆ペースト ベーコン あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり しめじ だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 乳酸菌ゼリー	大豆油 ごま	762 Kcal 29 g 23 g
6	金	五目ご飯	牛乳	大豆とじゃがいもの磯和え キムチ豚汁 かみかみチップス	鶏肉 大豆ペースト 大豆 みそ 豚肉 うす揚げ	牛乳 ひじき しらす 青のり粉	にんじん さやいんげん	干ししいたけ こんにゃく ごぼう 白菜ｷﾑﾁ だいこん ねぎ たまねぎ	さくら麦飯 片栗粉 じゃがいも 卵の花揚げ	サラダ油 大豆油 ごま油	793 Kcal 29 g 30 g 良い歯の日献立
9	月	白飯	牛乳	かぼちゃひき肉コロッケ ブロッコリーのごましお和え 肉おでん	かぼちゃひき肉フライ 牛肉 あつあげ うずら卵	牛乳 昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	白飯 三温糖 里芋	大豆油 ごま油 ごま	859 Kcal 28 g 33 g
10	火	食パン	牛乳	タンドリーチキン ミートソーススパゲッティ かぶの米粉ミルクスープ いちごジャム	鶏肉 ベーコン 牛肉 豚肉 大豆たんぱく	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン トマト水煮 パセリ	たまねぎ かぶ しょうが にんにく セロリ	食パン 白いんげん豆 スパゲッティ 米粉 三温糖 ジャム じゃがいも	オリーブ油 バター	751 Kcal 40 g 25 g
11	水	白飯（減）	牛乳	鮭の塩こうじ焼き じゃがいもとひじきの煮物 ほうとう ももゼリー	鮭 大豆ペースト 豚肉 うす揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	えだまめ しいたけ だいこん ねぎ	白飯 国産ももゼリー じゃがいも 三温糖 ほうとう	サラダ油	791 Kcal 33 g 17 g 山梨県の献立
12	木	白飯	牛乳	ししゃもの青のり天ぷら 鶏ささみのごま酢和え さつまいもと豚肉のみそ汁	鶏ささみ 大豆ペースト 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 さつまいも 米粉	大豆油 ごま ごま油	751 Kcal 27 g 23 g
13	金	吹きよせご飯	牛乳	豚肉とれんこんの照りあえ かきたまみそ汁 一口チーズ	かまぼこ 豆腐 うす揚げ さつまあげ 豚肉 みそ 鶏卵 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	干ししいたけ しょうが えだまめ えのきたけ れんこん たまねぎ	さくら麦飯 三温糖 栗 片栗粉	大豆油 サラダ油	799 Kcal 33 g 28 g 紅葉狩りの献立
16	月	白飯	牛乳	焼きメンチ 豆腐とツナのサラダ 根菜みそ汁	豚肉 豆腐 牛肉 まぐろフレーク 大豆たんぱく 鶏肉 みそ 鶏卵 大豆ペースト	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう きゅうり かぶ ねぎ にんにく えのきたけ	白飯 三温糖 パン粉	オリーブ油 ごま油	784 Kcal 34 g 24 g
17	火	麦飯	牛乳	カレーライス りんご入りフルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	しょうが 黄桃缶 にんにく みかん缶 たまねぎ りんご パイン缶	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも 白桃ゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	832 Kcal 24 g 22 g
18	水	白飯	牛乳	豚肉のくわ焼き 小松菜の昆布和え れんこん団子汁	豚肉 大豆ペースト さつまあげ 鶏肉 みそ	牛乳 しお昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 干ししいたけ れんこん ねぎ たまねぎ だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油	805 Kcal 31 g 24 g
19	木	白飯	牛乳	チンジャオロースー丼 豆乳ごま坦々スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	849 Kcal 32 g 28 g
20	金	白飯	牛乳	白身魚のハーブフライ マカロニサラダ ミネストローネ	ホキ 大豆 鶏卵 ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト水煮	バジル コーン セロリ レモングラス たまねぎ ローズマリー にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖 パン粉 マカロニ	大豆油 マヨネーズ サラダ油	817 Kcal 33 g 25 g
24	火	わかめご飯	牛乳	さばのみそ煮 マヨネーズサラダ けんちん汁	さば みそ 大豆たんぱく 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり しめじ えだまめ ねぎ	わかめ飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま ごま油	791 Kcal 30 g 27 g 和食の日献立
25	水	白飯	牛乳	照り焼きチキン 江戸っ子煮 麸と揚げのみそ汁	鶏肉 うす揚げ 大豆 みそ 高野豆腐 大豆ペースト 牛肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しょうが だいこん たけのこ えのきたけ こんにゃく ねぎ たまねぎ	白飯 焼き麸 三温糖 米粉 片栗粉	大豆油 ごま油	773 Kcal 37 g 24 g
26	木	ガーリックピラフ	牛乳	ミートグラタン 野菜スープ ヨーグルト	ベーコン 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん トマト水煮 小松菜	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ コーン セロリ	バターライス マカロニ	サラダ油	807 Kcal 32 g 23 g
27	金	白飯	牛乳	ちくわのチーズ天ぷら 切干大根のサラダ すき焼き風煮	焼きちくわ まぐろフレーク 牛肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	切り干し大根 こんにゃく もやし えのきたけ きゅうり ねぎ たまねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 車麸	大豆油 ごま油	829 Kcal 33 g 29 g
30	月	白飯（減）	牛乳	ピリ辛チキン 塩焼きそば 中華コーン卵スープ	鶏肉 鶏卵 ウインナー ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんにく コーン たまねぎ しめじ もやし ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 中華めん	大豆油 ごま油 サラダ油	831 Kcal 34 g 28 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、6つの食品群に分けて記載してあります。