



10月 予定献立表



野々市市小学校給食センター

日	曜	献立	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	E エネルギー(kcal)	P たんぱく質(g)	F 脂質(g)	
3	月	こぎつねごはん 牛乳 だしまきたまごのかにふうみあんか け にくじゃが	牛乳 うす揚げ だしまき玉子 かに風味かまぼこ 豚肉	にんじん 干しいたけ 枝豆 えのきたけ たまねぎ こんにやく いんげん	白飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	E 613	P 24.0	F 19.0	
4	火	コッペパン 牛乳 ウインナー コールスローサラダ まめのチャウダー	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	コッペパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 油 白いんげん豆 レンズ豆 米粉 生クリーム	E 672	P 26.0	F 31.0	
5	水	ごはん 牛乳 えびシューマイ パンサンデー マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ ハム 豚肉 絹ごし豆腐 八丁みそ	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 砂糖 ごま油 はるさめ 油 片栗粉	E 648	P 24.0	F 19.0	
6	木	ごはん 牛乳 さばのみそに ごしきあえ いもっじる	牛乳 さば みそ 牛肉	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし こまつな ねぎ コーン こんにやく まいたけ	白飯 砂糖 さといも	E 655	P 24.0	F 22.0	
7	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューソース ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポターージュ ブルーベリー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆ペースト	たまねぎ りんご ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー コーン にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ ブルーベリー	白飯 小麦粉 片栗粉 油 ごまドレッシング バター 生クリーム	E 756	P 26.0	F 28.0	
10	月	体育の日							
11	火	むぎごはん 牛乳 キーマカレー タンドリーチキン やさしいスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ねぎ えのきたけ だいこん はくさい	麦飯 油 レンズ豆 大麦 カレールー 砂糖	E 699	P 31.0	F 21.0	
12	水	ごはん 牛乳 さけとだいのチリソース タイビーエン ふりかけ	牛乳 さけ ●大豆 豚肉 なると いか あさり 野菜わかめふりかけ	しょうが たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ	白飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 はるさめ	E 691	P 28.0	F 22.0	
13	木	遠足							
14	金	遠足予備日							
17	月	ごはん 牛乳 よかたはべんのいそべあげ ゆかりあえ めったじる	牛乳 よかたはべん あおのり 豚肉 あつ揚げ みそ 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ゆかり粉	白飯 小麦粉 米粉 油 じゃがいも	E 666	P 25.0	F 21.0	
18	火	ごはん 牛乳 とりのこうそうパンこやき ハムサラダ うずらたまごとあおなのスープ	牛乳 鶏肉 ハム うずら卵 豚肉	●ハーブ にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン にんじん もやし ねぎ こまつな	白飯 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	E 668	P 27.0	F 25.0	
19	水	むぎごはん 牛乳 さばカレー なしのフルーツカクテル	牛乳 さば チーズ	しょうが たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	麦飯 米粉 片栗粉 油 じゃがいも カレールー 小麦粉 バター 砂糖 なし&すいかゼリー	E 800	P 20.0	F 26.0	
20	木	ミルクロール 牛乳 さかなのアングリーズ きのこスパゲティ コンソメジュリアン	牛乳 いわし 豚肉 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ ほうれん草 ●生しいたけ キャベツ にんじん えのきたけ	ミルクロール 片栗粉 油 砂糖 パン粉 スパゲティ オリーブ油	E 691	P 30.0	F 27.0	
21	金	チャーハン 牛乳 ユウリンチー はっぼうさい	牛乳 焼き豚 豚肉 いか うずら卵 鶏肉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ 枝豆	さくら麦飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油	E 695	P 30.0	F 24.0	
24	月	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ れんこんのしらあえ かやくうどん	牛乳 ししゃも まぐろフレーク ひじき 豚肉 かまぼこ	にんじん れんこん こまつな たまねぎ ●生しいたけ 切干大根	白飯 小麦粉 米粉 うどん ごま 油 砂糖 マヨネーズ	E 672	P 25.0	F 20.0	
25	火	アーモンドトースト 牛乳 カリカリベーコンのサラダ あきあじシチュー	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆ペースト	キャベツ こまつな たまねぎ コーン にんじん しめじ パセリ	食パン 砂糖 アーモンド 栗 油 ●さつまいも 白いんげん豆 小麦粉 バター	E 624	P 24.0	F 27.0	
26	水	くろまいごはん 牛乳 だいたとごさかなのごまからめ おでん りんご	牛乳 ●大豆 かえり干し あつ揚げ ちくわ うずら卵 大豆ペースト	●だいこん にんじん こんにやく りんご	白飯 紫黒米 片栗粉 砂糖 水あめ ごま ●さといも	E 693	P 29.0	F 23.0	
27	木	ごはん 牛乳 やきメンチ あおなのごまあえ たまねぎとあつあげのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏卵 あつ揚げ わかめ みそ	にんじん ●生しいたけ パセリ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	白飯 パン粉 オリーブ油 ごま 砂糖	E 735	P 33.0	F 25.0	
28	金	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) バナナ	麦飯 じゃがいも 油 砂糖 カレールー 小麦粉 バター ダイスイゼリー	E 721	P 20.0	F 19.0	
31	月	ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ だいこんサラダ やさいたつぷりたまごとじ	牛乳 ハタハタ ハム 鶏肉 かまぼこ 鶏卵	●だいこん コーン にんじん たまねぎ はくさい もやし 干しいたけ いんげん	白飯 片栗粉 米粉 油 ごま 砂糖 くるま麩	E 642	P 29.0	F 19.0	

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●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