



11月分予定献立表



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 P F	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1	火	バターロール 牛乳 キッシュふう コールスローサラダ こんさいのポトフ ヨーグルト	牛乳 ハム 鶏卵 チーズ フランクフルト ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー キャベツ あかピーマン きゅうり にんじん かぶ しめじ	バターロール じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 ●さつまいも	E P F	663 29.0 27	
2	水	ごはん 牛乳 さつまいもとえびのかきあげ わかめのピリから とうふとわかめのスープ かつおごまふりかけ	牛乳 むきえび 大豆粉 絹ごし豆腐 わかめ 大豆ペースト 味噌 かつおごまふりかけ	たまねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり キャベツ ●だいこん にんにく しょうが しめじ ●ねぎ	白飯 ●さつまいも 小麦粉 油 ごま油 砂糖	E P F	602 20.0 16	
3	木	文化の日						
4	金	ちゅうかどんぶり 牛乳 だいがくいも はるさめスープ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 鶏肉	たけのこ水煮 にんじん ●はくさい たまねぎ 枝豆 ●ねぎ しょうが チンゲンサイ	麦飯 油 ごま油 砂糖 ●さつまいも 水あめ ごま 片栗粉 はるさめ	E P F	676 23 18	
7	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのバーベキューソース はりはりあえ あつあげとだいこんのみそじる	牛乳 豚肉 塩昆布 あつ揚げ 味噌	たまねぎ にんにく しょうが りんご 切り干しだいこん にんじん きゅうり ●だいこん えのきたけ こまつな ●ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	E P F	705 27 26	
8	火	ごはん 牛乳 はたはたのなんばんづけ れんこんのごまネーズサラダ とりやさいじる	牛乳 はたはた まぐろフレーク 鶏肉 木綿豆腐 味噌	●ねぎ れんこん きゅうり コーン にんじん ●はくさい えのきたけ こんにやく にんにく	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま	E P F	659 26.0 24.0	
9	水	チーズクッペ 牛乳 スパゲッティナポリタン はくさいときのこのスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉	ピーマン たまねぎ にんじん セロリー にんにく ●はくさい トマト(缶) ●生しいたけ しめじ えのきたけ	チーズクッペ スパゲッティ 油	E P F	602 25.0 21.0	
10	木	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) パイン(缶) みかん(缶) もも(缶)	麦飯 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 油 砂糖 野菜入りゼリー	E P F	750 19.0 21.0	
11	金	ごはん 牛乳 さかなのハーブフライ アーモンドサラダ めったじる のりこうみふりかけ	牛乳 あじ 鶏卵 豚肉 あつ揚げ 大豆ペースト 味噌 のりこうみふりかけ	●ハーブ きゅうり にんじん キャベツ ●だいこん ごぼう こんにやく ●ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	E P F	732 32.0 25.0	
14	月	ごはん 牛乳 やきとりふういため ひじきのサラダ みそけんちんじる こざかなアーモンド	牛乳 鶏肉 ひじき ハム 豚肉 木綿豆腐 大豆ペースト 味噌 小魚	●ねぎ コーン 赤ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ ●だいこん にんじん ●生しいたけ	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 アーモンド	E P F	679 31.0 21.0	
15	火	ミルク食パン 牛乳 ヤーコンいりやきメンチカツ ごぼうサラダ シーフードチャウダー	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 まぐろフレーク いか むきえび あさりむきみ	たまねぎ にんじん ●ヤーコン ●ハーブ パセリ ごぼう きゅうり セロリー	ミルク食パン パン粉 ごま油 じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	E P F	670 31.0 26.0	
16	水	ふきよせごはん 牛乳 さけとだいがくやさいのてりからめ すましじる	牛乳 うす揚げ さけ ●大豆 かまぼこ 絹ごし豆腐 くきわかめ	枝豆 ごぼう しょうが たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ たけのこ水煮	さくら飯 栗 砂糖 片栗粉 ●さつまいも	E P F	649 25.0 20.0	
17	木	ごはん 牛乳 さばのこうみやき ヤーコンのきんぴら こんさいのごまじる	牛乳 さば ちくわ あつ揚げ 大豆ペースト 味噌	しょうが ●ねぎ にんにく ヤーコン にんじん いんげん こんにやく ●だいこん たまねぎ ごぼう ●生しいたけ	白飯 砂糖 ごま油 油 ごま	E P F	655 28.0 22.0	
18	金	あすかカレー 牛乳 フルーツずたま	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ●だいこん トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	黒米ご飯 油 小麦粉 バター カレールウ ぐず玉 砂糖	E P F	698 18.0 18.0	
21	月	ごはん 牛乳 いかのチリソース もやしのナムル みそわんたんスープ	牛乳 いか ハム 鶏肉 味噌	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん キャベツ ●ねぎ しめじ	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま ワンタン	E P F	621 26.0 16.0	
22	火	ミルクロール 牛乳 とりにくのマスタードやき スイートポテトサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト 鶏卵 わかめ	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ	ミルクロール ●さつまいも マヨネーズ	E P F	635 28.0 25.0	
23	水	勤労感謝の日						
24	木	ごはん 牛乳 しそひじきふりかけ ヤーコンいりがんもどき きんぴらごぼう たらじる	牛乳 しそひじきふりかけ 木綿豆腐 鶏卵 ひじき 豚肉 さつまあげ たら みそ	●ヤーコン にんじん ●ねぎ ごぼう こんにやく いんげん ●はくさい しめじ ●ねぎ	白飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	E P F	643 26.0 20.0	
25	金	ごはん(げん) 牛乳 ちくわのいそべあげ あおなのごまあえ カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり かまぼこ 豚肉	こまつな キャベツ にんじん しょうが エリンギ たまねぎ ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油 ごま 砂糖 うどん カレールウ	E P F	630 22.0 18.0	
28	月	ごはん 牛乳 みそおでん さつまいもとれんこんと とりにくのアーモンドからめ みかん	牛乳 いかつみれ あつ揚げ うずら卵 みそ 鶏肉	●だいこん こんにやく にんじん しょうが れんこん みかん	白飯 ●さつまいも 砂糖 片栗粉 油 ●さつまいも 水あめ アーモンド ごま	E P F	769 29.0 25.0	
29	火	ミルクロール 牛乳 えびカツ ブロッコリーとたまごのサラダ はくさいのこめクリームに	牛乳 えびカツ 鶏卵 ベーコン あさりむきみ	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン ●はくさい にんじん ●だいこん マッシュルーム たまねぎ いんげん	ミルクロール 油 マヨネーズ ●さつまいも バター 米粉 生クリーム	E P F	642 26.0 26.0	
30	水	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ えどっこに のっぺいじる	牛乳 ししゃも ●大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 鶏肉 うす揚げ	たけのこ水煮 にんじん こんにやく ●生しいたけ ●だいこん ごぼう ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖 ●さつまいも 片栗粉	E P F	697 33.0 22.0	

※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。