



# 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 たんぱく質 (g)	P たんぱく質 (g)	F 脂質(g)	
2	月	ごはん 牛乳 ししゃものいそべあげ ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにやく いんげん	白飯 小麦粉 米粉 油 じゃがいも 砂糖	E 623	P 21.0	F 16.6	
3	火	バターロール 牛乳 てづくりカップハンバーグ アーモンドサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏卵 チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん トマト缶 ●生しいたけ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン こまつな えのきたけ	バターロール パン粉 油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	E 638	P 30.0	F 25.5	
4	水	こぎつねごはん 牛乳 とりにくとさといものてりあえ おつきみじる おつきみゼリー	牛乳 うす揚げ 鶏肉 豚肉	しめじ にんじん 枝豆 しょうが いんげん こまつな たまねぎ えのきたけ	さくら麦飯 砂糖 片栗粉 さといも 油 白玉もち おつきみゼリー	E 632	P 24.0	F 17.6	
5	木	ごはん 牛乳 シューマイ パンサンクス マーボー豆腐	牛乳 シューマイ ハム 豚肉 大豆たんぱく 絹ごしとうふ 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 春雨 砂糖 ごま油 油 片栗粉	E 679	P 27.0	F 21.1	
6	金	<b>遠 足</b>							
9	月	<b>体 育 の 日</b>							
10	火	ミルクロール 牛乳 カラフルオムレツ ひじきのサラダ かぼちゃのとうにゅうポタージュ プルベリーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏卵 豆乳 チーズ ひじき まぐろフレーク 鶏肉	たまねぎ 赤ピーマン コーン ブロッコリー にんじん キャベツ かぼちゃ パセリ	ミルクロール 油 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム ブルーベリーゼリー	E 687	P 27.0	F 25.2	
11	水	ごはん 牛乳 さばのみそに ごしきあえ かきたまじる	牛乳 さば みそ 鶏卵 さつまあげ	しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん もやし キャベツ コーン しめじ たまねぎ こまつな	白飯 砂糖 片栗粉	E 649	P 25.0	F 22.4	
12	木	わかめむぎごはん 牛乳 ちくわのごまあげ はすきんぴら かやくうどん	牛乳 ちくわ 豚肉 鶏肉 焼きかまぼこ うす揚げ	れんこん にんじん いんげん たまねぎ こまつな ねぎ	わかめ麦飯 小麦粉 米粉 ごま 油 ごま油 砂糖 うどん	E 641	P 23.0	F 17.1	
13	金	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 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 バナナ もも缶 みかん缶	麦飯 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 バター ホイップクリーム ダイゼリー	E 772	P 21.0	F 20.6	
16	月	ごはん 牛乳 さんみやき ブロッコリーのおかかあえ くるまふのたまごとじ	牛乳 さつまあげ かつお節 鶏肉 鶏卵	ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ●生しいたけ みつば	白飯 砂糖 ごま油 ごま くるまふ じゃがいも	E 600	P 26.0	F 14.7	
17	火	むぎごはん 牛乳 ピビンバ にくだんごのスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 ヨーグルト	ぜんまい水煮 ねぎ にんにく にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ はくさい たけのこ水煮 テンゲンサイ	麦飯 ごま油 砂糖 片栗粉	E 632	P 27.0	F 17.6	
18	水	ごはん ふりかけ 牛乳 あじのアングリーズ カラフルサラダ とうふのスープ	牛乳 あじ ハム ベーコン 絹ごしとうふ かつおごまふりかけ	しょうが ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン たまねぎ にんじん こまつな しめじ ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 パン粉 オリーブ油	E 631	P 26.0	F 19.6	
19	木	チーズトースト 牛乳 ミートソースパグッティ あきあじシチュー	牛乳 チーズ 豚肉 大豆たんぱく 鶏肉 大豆ペースト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 しめじ	食パン マヨネーズ 生クリーム スパゲッティ 油 砂糖 油 さつまいも 栗 白インゲン豆 小麦粉 バター	E 662	P 30.0	F 26.5	
20	金	ごはん 牛乳 ピリからチキン もやしのナムル めったじる	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 あつ揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	E 689	P 28.0	F 20.7	
23	月	ごはん 牛乳 ポークピカタ やさいのごまあえ あげとこまつなのみそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム うす揚げ みそ	りんご もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	白飯 米粉 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	E 672	P 28.0	F 23.1	
24	火	ミルクしよくパン 牛乳 チョコクリーム きのこのペペロンチーノ ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 ●大豆 大豆ペースト	たまねぎ マッシュルーム ●生しいたけ しめじ ピーマン にんにく にんじん トマト缶	ミルク食パン チョコクリーム マカロニ オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 バター 砂糖 油 生クリーム	E 618	P 24.0	F 22.7	
25	水	チャーハン 牛乳 さけとだいのチリソース ちゅうかふうコンスープ	牛乳 焼き豚 さけ ●大豆 鶏肉 絹ごしとうふ 鶏卵 わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ねぎ にんにく いんげん 黄ピーマン コーン しめじ	白飯 油 片栗粉 砂糖 ごま油	E 674	P 32.0	F 22.5	
26	木	ごはん ふりかけ 牛乳 ミートローフ ごぼうサラダ あつあげとだいこんのみそしる	牛乳 のりふりかけ 豚肉 鶏卵 大豆たんぱく まぐろフレーク あつ揚げ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり ●だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	白飯 パン粉 砂糖 ごま油	E 631	P 26.0	F 20.3	
27	金	ごはん 牛乳 かれのいなんばんづけ キャベツのこんがあえ にくおでん	牛乳 かれい 塩昆布 豚肉 あつ揚げ うずら卵	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ●だいこん	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さといも	E 643	P 31.0	F 18.6	
30	月	むぎごはん 牛乳 キーマカレー タンドリーチキン やさいスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ヨーグルト ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ えのきたけ ●だいこん ●はくさい こまつな	麦飯 油 レンズ豆 カレールウ 砂糖	E 683	P 34.0	F 18.2	
31	火	ミルクロール 牛乳 かぼちゃとさつまいものグラタン ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 フランクフルト	かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ●だいこん いんげん	ミルクロール さつまいも 油 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 ぶどうゼリー	E 680	P 23.0	F 22.6	

※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