



# 11月分予定献立



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)		
1	水	ごはん ふりかけ 牛乳 あじのかばやきふう ごぼうサラダ れんこんだんごじる	牛乳 あじ まぐろフレーク 鶏肉 うす揚げ みそ こんぶふりかけ	しょうが ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ れんこん ●だいこん ●ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白玉粉 米粉	E 684	P 29.0	F 19.8		
2	木	クリームピラフ 牛乳 やさいとマカロニのスープ みかんゼリー	牛乳 えび 鶏肉 フランクフルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ こまつな	チキンベースライス バター 油 小麦粉 生クリーム 白いんげん豆ビュレ ジャがいも マカロニ みかんゼリー	E 654	P 22.0	F 18.9		
3	金	<b>文化の日</b>								
6	月	ごはん 牛乳 さつまいもとコーンのかきあげ やさいのうめおかかあえ めったじる	牛乳 大豆粉 かつお節 塩こんぶ 豚肉 あつ揚げ 大豆ペースト みそ	たまねぎ にんじん コーン みつば もやし ブロッコリー キャベツ こんにやく ●ねぎ 梅干しペースト	白飯 ●さつまいも 小麦粉 油 砂糖 ジャがいも	E 653	P 21.0	F 18.9		
7	火	キャラメルあげパン 牛乳 ツナサラダ こめこのクラムチャウダー セノビーゼリー	牛乳 まぐろフレーク あさりむき身 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン ぶなしめじ セロリ パセリ	コッペパン キャラメルパウダー 油 砂糖 ジャがいも 白いんげん豆ビュレ 米粉 バター 生クリーム セノビーゼリー	E 608	P 22.0	F 22.3		
8	水	<b>いい歯の日のこんだて</b>		ごはん 牛乳 いかのてんぶら ちくぜんに こまつなとあげのみそしる ナッツとさかな	牛乳 いか 鶏肉 ちくわ あつ揚げ みそ 大豆ペースト	ごぼう にんじん たけのこ水煮 こんにやく 干しいたけ いんげん ●だいこん たまねぎ こまつな	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ナッツとさかな	E 660	P 31.0	F 19.8
9	木	ゆかりごはん 牛乳 やきギョーザ きりぼしだいのナムル タイピーエン	牛乳 ギョーザ ハム 豚肉 かまぼこ あさりむき身 えび	切干大根 もやし にんじん きゅうり 干しいたけ たまねぎ キャベツ ●ねぎ しょうが	ゆかり飯 砂糖 ごま ごま油 春雨	E 612	P 23.0	F 17.7		
10	金	カレーライス 牛乳 フルーツミルクゼリー	牛乳 牛肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) みかん(缶) もも(缶) パイン(缶) りんご	麦飯 ジャがいも 小麦粉 バター カレールー 油 角切りゼリー ミルクゼリーの素	E 807	P 20.0	F 23.3		
13	月	ごはん 牛乳 とりにくのこうみソース ヤーコンテンジャオロース みそワンタンスープ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが にんにく ●ねぎ ●ヤーコン たけのこ水煮 赤ピーマン たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ ちんげん菜	白飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ワンタン	E 730	P 32.0	F 25.1		
14	火	ミルクロール 牛乳 スパゲッティナポリタン ポトフ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ウインナー フランクフルト 鶏肉 ヨーグルト	ピーマン たまねぎ にんじん セロリ にんにく かぶ ぶなしめじ トマト(缶)	ミルクロール スパゲッティ ジャがいも	E 612	P 24.0	F 21.8		
15	水	<b>もみじがりのこんだて</b>		ふきよせごはん 牛乳 あきざけとさつまいものてりあえ すましじる	牛乳 うす揚げ さけ かまぼこ 絹ごし豆腐 荳わかめ	えだまめ ごぼう にんじん しょうが れんこん たまねぎ 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 油	E 624	P 25.0	F 17.3
16	木	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ ブロッコリーとたまごのサラダ とりやさいじる	牛乳 ハンバーグ 鶏卵 鶏肉 あつ揚げ みそ	●だいこん しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン ●はくさい えのきたけ こんにやく ●生しいたけ ●ねぎ にんにく	白飯 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま油	E 612	P 25.0	F 19.0		
17	金	ごはん 牛乳 さばのみそに はくさいときゅうりのこんぶあえ かきたまじる	牛乳 さば みそ 塩こんぶ 鶏卵 鶏肉	しょうが ●ねぎ ●はくさい きゅうり にんじん こまつな ぶなしめじ たまねぎ	白飯 砂糖 ごま 片栗粉	E 649	P 26.0	F 23.1		
20	月	わかめむぎごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ゆかりあえ カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり 牛肉 うす揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり粉 しょうが エリンギ たまねぎ ●ねぎ	わかめ麦飯 小麦粉 米粉 油 うどん カレールー	E 677	P 22.0	F 19.6		
21	火	<b>本から飛び出した料理「14ひきのあさごはん」より「きのこのクリームスー」</b>		バターロール 牛乳 ポテトのピザふう きのこのクリームスープ やさいドーナツ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 豆乳	たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ ●生しいたけ エリンギ マッシュルーム パセリ	バターロール ジャがいも ●さつまいも 油 砂糖 白いんげん豆ビュレ 米粉 バター 生クリーム やさいドーナツ	E 728	P 24.0	F 29.9
22	水	ごはん ふりかけ 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 こんぶ 鶏肉 うす揚げ しそ味ひじき	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 さといも 片栗粉	E 713	P 33.0	F 23.0		
23	木	<b>勤労感謝の日</b>								
24	金	<b>わしよの日のこんだて</b>		くろまいごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ヤーコンのきんぴら とうにゅうみそしる	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 あつ揚げ 豆乳 みそ	しょうが ●ヤーコン ●にんじん れんこん こんにやく いんげん ●はくさい ごぼう ぶなしめじ こまつな ●ねぎ	白飯 ●黒米 砂糖 片栗粉 ごま油	E 678	P 29.0	F 23.4
27	月	ごはん 牛乳 ヤーコンいりやきメンチ ひじきサラダ こんさいのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏卵 ひじき まぐろフレーク 鶏肉 うす揚げ みそ	たまねぎ ●にんじん ●ヤーコン ●ハーブ パセリ コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン ●だいこん ごぼう ぶなしめじ ●ねぎ	白飯 パン粉 オリーブ油 砂糖 油 さといも	E 640	P 25.0	F 19.9		
28	火	こめパン 牛乳 さけのハーブフライ スイートポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 さけ 鶏卵 チーズ ヨーグルト ベーコン	●ハーブ たまねぎ きゅうり にんにく セロリ トマト(缶) ●にんじん トマトジュース	米粉パン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ オリーブ油 白いんげん豆 砂糖 ●さつまいも	E 689	P 32.0	F 25.3		
29	水	ごはん ふりかけ 牛乳 だいたとごさかなのアーモンドからめ みそおでん りんご	牛乳 ●大豆 かえり干し あつ揚げ うずら卵 みそ ごまひじきふりかけ こんぶ	●だいこん ●にんじん こんにやく りんご	白飯 片栗粉 油 アーモンド 砂糖 水あめ さといも	E 709	P 26.0	F 22.1		
30	木	ちゅうかどん 牛乳 だいがくいも わかめスープ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 わかめ かまぼこ 絹ごし豆腐	たけのこ水煮 ●にんじん たまねぎ ●はくさい えだまめ ぶなしめじ コーン ●ねぎ	発芽玄米飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ●さつまいも 水あめ ごま	E 672	P 28.0	F 18.7		

※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