

8.9月 学校給食献立表

富陽 小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | 血や肉、骨になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | エネルギー たんぱく質 脂質 糖質等 | |
|------|---|---------|----|---|--|--|---------------------------------------|--|
| | | 主食 | 牛乳 | 赤色の食品 | 緑色の食品 | 黄色の食品 | | |
| 8/30 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 チーズ | しょうが トマトピューレー ●にんにく トマト水煮 黄桃缶 にんじん みかん缶 ●たまねぎ バイン缶 | むぎ飯 バター ぶどうゼリー サラダ油 カレールウ マスカットゼリー ●じゃがいも 三温糖 小麦粉 カクテルゼリー | 710 Kcal 20 g 18 g | |
| 2 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | わかめ 豚肉 牛乳 豆腐 鶏肉 豆乳 チーズ みそ | にんじん ねぎ たけのこ ブロッコリー ●にんにく しめじ ●たまねぎ チンゲンサイ | 白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 ごま油 | 657 Kcal 27 g 22 g | |
| 3 | 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 さつまいも あじ うすあげ 鶏卵 ひじき | にんじん ねぎ こんにゃく 干しいたけ さいいんげん しょうが こまつな | 白飯 サラダ油 小麦粉 三温糖 パン粉 そうめん 大豆油 梨ゼリー | 668 Kcal 26 g 18 g | |
| 4 | 水 | きんじょうずし | 牛乳 | 鶏肉 大豆 みそ 大豆たんぱく 青のり粉 鶏卵 あつあげ 牛乳 大豆ペースト | にんじん えのきたけ しょうが こまつな えだまめ ●たまねぎ | すし飯 大豆油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 やきふ 片栗粉 | 623 Kcal 27 g 22 g 金時草を使った献立 | |
| 5 | 木 | 食パン | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン まぐろフレーク あさりむき身 | ●にんにく にんじん しょうが しめじ ●たまねぎ パセリ キャベツ | 食パン オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 三温糖 米粉 スバゲツティ バター | 632 Kcal 28 g 25 g | |
| 6 | 金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 | しょうが にんじん パプリカパウダー ●たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レタス | 白飯 アーモンド 小麦粉 三温糖 片栗粉 サラダ油 大豆油 | 608 Kcal 27 g 20 g | |
| 9 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | 牛乳 八丁みそ 豚肉 みそ 大豆たんぱく 鶏肉 木綿豆腐 | しょうが たけのこ しめじ ●にんにく 干しいたけ チンゲンサイ ●たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ | むぎ飯 ワンタン サラダ油 ごま油 三温糖 セノビーゼリー 片栗粉 | 640 Kcal 25 g 16 g | |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン | しょうが にんじん えのきたけ ●にんにく えだまめ こまつな きゅうり ●たまねぎ りんご エリンギ | 白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖 | 621 Kcal 27 g 19 g | |
| 11 | 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 豚肉 鮭 うすあげ 白みそ みそ チーズ | パセリ レモン こんにゃく キャベツ ごぼう きゅうり ●たまねぎ にんじん ねぎ | 白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 パン粉 | 609 Kcal 29 g 18 g | |
| 12 | 木 | ゆかりごはん | 牛乳 | 牛乳 ロースハム 豚肉 みそ 鶏卵 | ●にんにく 青ピーマン しょうが たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり | ゆかり飯 ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 | 616 Kcal 24 g 18 g | |
| 13 | 金 | 給食なし | | | | | | |
| 16 | 月 | 敬老の日 | | | | | | |
| 17 | 火 | ごもくごはん | 牛乳 | 牛乳 うすあげ ひじき みそ 豚肉 大豆ペースト うずら卵 | にんじん しょうが ごぼう さいやいんげん えだまめ ねぎ ●たまねぎ | さくら麦飯 小麦粉 サラダ油 大豆油 三温糖 さといも 片栗粉 お月見デザート | 667 Kcal 26 g 22 g お月見献立 | |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 | ●たまねぎ トマト しめじ にんじん トマト水煮 ズッキーニ ●にんにく なす キャベツ | 白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油 | 604 Kcal 29 g 17 g | |
| 19 | 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 大豆 ホキ 大豆ペースト ベーコン 豚肉 | キャベツ ●にんにく きゅうり にんじん 黄ピーマン トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 | 白飯 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 三温糖 バター 米粉 じゃがいも 大豆油 白いんげん豆 | 643 Kcal 27 g 20 g | |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 青のり粉 シチューマイ わかめ 豚肉 焼きかまぼこ かつお節 豆腐 | にんじん 青ピーマン ●たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ キャベツ | 白飯 ごま 中華めん サラダ油 ごま油 | 617 Kcal 22 g 20 g | |
| 23 | 月 | 振替休日 | | | | | | |
| 24 | 火 | エビピラフ | 牛乳 | えび 牛肉 ベーコン 大豆たんぱく 牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 | ●にんにく なす ●たまねぎ トマト水煮 にんじん えだまめ パセリ えのきたけ | チャーハンライス 三温糖 サラダ油 パン粉 バター オリーブ油 ファルファツレ じゃがいも | 607 Kcal 29 g 19 g | |
| 25 | 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 鶏ふりかけ 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン | ●にんにく キャベツ かぼちゃ パプリカ きゅうり レモングラス にんじん ローズマリー ●たまねぎ | 白飯 サラダ油 生クリーム 三温糖 じゃがいも オリーブ油 米粉 パン粉 バター | 648 Kcal 28 g 20 g | |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 木綿豆腐 ししゃも みそ 豚肉 大豆ペースト 鶏肉 | ねぎ ●たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 青ピーマン | 白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま | 611 Kcal 27 g 21 g | |
| 27 | 金 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 鶏肉 春巻き 鶏卵 糸かまぼこ ベーコン | にんじん とうがん もやし えのきたけ こまつな ねぎ ●たまねぎ | 白飯 片栗粉 大豆油 ごま油 ごま 三温糖 | 654 Kcal 22 g 25 g | |
| 30 | 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 よかたはべん 青のり粉 豚肉 | しょうが にんじん ブロッコリー ●たまねぎ もやし こんにゃく キャベツ さいやいんげん | 白飯 三温糖 サラダ油 小麦粉 ごま 米粉 ごま油 大豆油 じゃがいも | 661 Kcal 24 g 20 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

●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



毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

