

11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
		主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		たんぱく質 脂質 糖質等
1	金	ごはん	牛乳	さんみやき はりはりづけ いなりうどん	牛乳 さつまあげ しお昆布 うす揚げ	●ねぎ ●にんにく しょうが 切り干し大根	きゅうり にんじん ●たまねぎ	白飯 うどん 三温糖 ごま油 ごま	601 Kcal 21 g 14 g
4	月	振替休日							
5	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうふのみそしる	牛乳 わかめ 鶏肉 みそ チーズ 絹ごし豆腐	にんじん こまつな ●たまねぎ ブロッコリー えのきたけ		白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉	614 Kcal 25 g 20 g
6	水	ごはん	牛乳	はるまき ミニトマト はっぼうさい	牛乳 えび 春巻き うずら卵 豚肉 なた いか	ミニトマト にんじん さやいんげん たけのこ ●たまねぎ しょうが はくさい ●にんにく 干しいたけ	白飯 片栗粉 大豆油 ごま油 サラダ油 三温糖	687 Kcal 24 g 26 g	
7	木	コッペパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき マカロニサラダ ポークビーンズ ミックスジャム	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん こまつな パセリ キャベツ トマトピューレー レモンガラス コーン トマト水煮 ローズマリー ●たまねぎ	コッペパン マカロニ 小麦粉 三温糖 サラダ油 バター オリーブ油 じゃがいも ジャム パン粉 白いんげん豆	658 Kcal 31 g 25 g	
8	金	ごはん	牛乳	ししゃものてんぷら ちくぜんに じゃがいものみそしる	牛乳 みそ ししゃも 大豆ペースト 鶏肉 うす揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん たけのこ ●たまねぎ こんにゃく ●ねぎ	白飯 サラダ油 小麦粉 三温糖 米粉 じゃがいも 大豆油	608 Kcal 26 g 18 g	
11	月	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこのきのこチャウダー おさかなふりかけ	牛乳 鶏卵 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン 豚肉 魚ふりかけ	●たまねぎ きゅうり パセリ しめじ はくさい エンギキ にんじん	白飯 サラダ油 米粉 ヤーコン 三温糖 バター パン粉 さつまいも オリーブ油 白いんげん豆	706 Kcal 30 g 21 g	
12	火	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ えどっこに ふかしのかきたまじる	牛乳 高野豆腐 鶏肉 昆布 大豆 ふかし 鶏肉 鶏卵	しょうが ●たまねぎ たけのこ えのきたけ にんじん こまつな こんにゃく	白飯 大豆油 三温糖 米粉 片栗粉	638 Kcal 30 g 22 g	
13	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワントンスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	にんじん しょうが えのきたけ ●たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ たけのこ 赤ピーマン ●にんにく はくさい	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 大豆油 ワントン サラダ油	641 Kcal 28 g 13 g	
14	木	ごはん	牛乳	さかなのもみじソース ブロッコリーのおかかあえ とりやさみそ	牛乳 焼き豆腐 ぶり みそ かつおぶし 鶏肉	●だいこん ごぼう ●ねぎ にんじん しょうが ●にんにく ブロッコリー もやし はくさい	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 三温糖	629 Kcal 27 g 23 g	
15	金	チキンライス	牛乳	キッシュ アルファベットスープ	牛乳 チーズ ロースハム 豚肉 鶏卵 鶏肉	●たまねぎ ●にんにく こまつな にんじん 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう マッシュルーム キャベツ	クチャップライス マカロニ バター サラダ油 生クリーム	617 Kcal 21 g 20 g	
18	月	ゆかりごはん	牛乳	さくらえびいりおこのみやき マヨネーズ もやしのすのもの だいこんのみそしる	牛乳 かつお節 みそ 鶏卵 青のり粉 大豆ペースト さくらえび 糸かまぼこ 豚肉 うす揚げ	キャベツ もやし ●ねぎ こまつな ●だいこん しょうが えのきたけ にんじん	ゆかり飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ なかいも 三温糖 サラダ油	613 Kcal 21 g 21 g	
19	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース スイートポテトサラダ はくさいのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 チーズ ヨーグルト	●たまねぎ はくさい しょうが にんじん こまつな きゅうり しめじ	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 大豆油	670 Kcal 24 g 24 g	
20	水	ふかがわめし	牛乳	つくだにりたまごやき ちゃんこなべ ミニたいやき	牛乳 豚肉 木綿豆腐 あさりむき身 鶏卵 うす揚げ 鶏肉 ひじき 大豆たんぱく	しょうが ●ねぎ にんじん ●はくさい えだまめ しいたけ ●たまねぎ ●にんにく	さくら麦飯 ごま油 三温糖 たいやき サラダ油 片栗粉	675 Kcal 32 g 19 g	
21	木	ごはん	牛乳	シュウマイ やさいのりから ジャジャンどうふ	牛乳 八丁みそ シュウマイ みそ あつあげ 豚肉	きゅうり しょうが ●ねぎ キャベツ ●たまねぎ にんじん たけのこ ●にんにく 干しいたけ	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉	642 Kcal 24 g 23 g	
22	金	ごはん	牛乳	さかなのいしがきフライ まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳 わかめ ホキ うす揚げ 鶏肉 大豆ペースト 大豆たんぱく みそ	きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ えだまめ なめこ ●たまねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 三温糖 パン粉 じゃがいも ごま マヨネーズ	638 Kcal 26 g 22 g	
25	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき きりぼしだいこんとツナのあえもの さつまいものみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 まぐろフレーク 鶏卵 あつあげ チーズ 大豆ペースト	●たまねぎ にんじん 切り干し大根 こまつな キャベツ きゅうり	白飯 ごま油 パン粉 さつまいも 三温糖 ごま	601 Kcal 26 g 17 g	
26	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 鶏肉 チーズ	●たまねぎ トマト水煮 トマトピューレー ●にんにく 黄桃缶 パイン缶 しょうが	むぎ飯 小麦粉 ミルクゼリー じゃがいも バター サラダ油 いちごゼリー カレールウ マスカットゼリー	723 Kcal 20 g 19 g	
27	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳 焼きちくわ ほっけ うずら卵 きざみのり みそ あつあげ	しょうが ●だいこん きゅうり こんにゃく キャベツ にんじん	白飯 さといも 片栗粉 大豆油 三温糖	642 Kcal 26 g 21 g	
28	木	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき ごまずあえ コーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 鶏卵 うす揚げ ベーコン	しょうが チンゲンサイ しめじ ●にんにく きゅうり コーン もやし にんじん りんご ●たまねぎ	白飯 ごま油 片栗粉 ごま 米粉 じゃがいも 三温糖	602 Kcal 28 g 16 g	
29	金	ふきよせごはん	牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ さわにわん	牛乳 青のり粉 かまぼこ 豚肉 うす揚げ 大豆	えだまめ たけのこ しいたけ えのきたけ にんじん 干しいたけ ごぼう 糸みつば	さくら麦飯 大豆油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	607 Kcal 23 g 21 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、緑、黄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！

