

10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 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等 | | | | | |
|----|---|---------|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---|--|-----------------|-----------------|----------------|
| | | 主食 | 牛乳 おかず | | | | 606 g | Kcal | | | | |
| 1 | 火 | ごはん | さけのマヨネーズやき ベーコンサラダ じゃがいものみそしる | 牛乳 鮭 みそ チーズ | ●たまねぎ パセリ キャベツ ●きゅうり | にんじん えのきたけ ねぎ | 白飯 パセリ マヨネーズ パン粉 | サラダ油 三温糖 じゃがいも | 606 26 19 | Kcal g g | | |
| 2 | 水 | ごはん | ギョーザ ねぎだれナムル あんかけラーメン | 牛乳 ギョウザ ロースハム 豚肉 | なると | ●にんにく もやし ほうれんそう ねぎ キャベツ | 白飯 大豆油 ごま 三温糖 | ごま油 ラーメン 片栗粉 | 611 20 18 | Kcal g g | | |
| 3 | 木 | ごはん | れんこんハンバーグ ありあけのリサラダ のっぺいじる | 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 | 大豆たんぱく きざみのり 木綿豆腐 | ●たまねぎ れんこん しょうが キャベツ | ●きゅうり だいこん にんじん ねぎ | 白飯 パン粉 三温糖 片栗粉 | サラダ油 さといも | 618 26 19 | Kcal g g | |
| 4 | 金 | コッペパン | いわしのアンダレード ビタミンサラダ こめこのにんじんポターージュ ブルーベリージャム | 牛乳 鱈 ベーコン | | しょうが プロックロー キャベツ 赤ピーマン | 黄ピーマン ●たまねぎ にんじん | 白飯 片栗粉 大豆油 三温糖 | じゃがいも ジャム パン粉 サラダ油 米粉 バター | 617 24 25 | Kcal g g | |
| 7 | 月 | ごはん | ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ あげのみそしる | 牛乳 豚肉 あつあげ みそ | 大豆ペースト | しょうが キャベツ ●きゅうり にんじん | ゆかり粉 ●たまねぎ えのきたけ こまつな | 白飯 片栗粉 大豆油 三温糖 | | 642 24 24 | Kcal g g | |
| 8 | 火 | むぎごはん | ポークハヤシ カラフルサラダ | 牛乳 豚肉 ロースハム | | ●にんにく しょうが ●たまねぎ にんじん | しめじ トマト水煮 プロックロー キャベツ | ●きゅうり 黄ピーマン | むぎ飯 小麦粉 サラダ油 生クリーム ハヤシルウ オリーブ油 バター 三温糖 | 660 21 22 | Kcal g g | |
| 9 | 水 | 運動会 | | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | 運動会予備日 | | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | ちゅうかおこわ | ぶたキムチ きくらげとたまごのスープ | 牛乳 焼き豚 豚肉 ベーコン | 鶏卵 | にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ しめじ | しょうが ●にんにく ●たまねぎ コーン | 白おこわ 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油 | | 606 26 21 | Kcal g g | |
| 14 | 月 | スポーツの日 | | | | | | | | | | |
| 15 | 火 | こぎつねごはん | だいがくいも さわにわん | 牛乳 豚肉 ひじき うす揚げ | | にんじん えだまめ ごぼう たけのこ | 干しいたけ えのきたけ 糸みつば | さくら麦飯 ごま 三温糖 ●さつまいも 水あめ 大豆油 片栗粉 | | 608 19 18 | Kcal g g | |
| 16 | 水 | むぎごはん | いためピンバ はるさめスープ あじわいプリン(とうにゅう) | 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 | 鶏卵 | ぜんまい 切り干し大根 ねぎ にんじん | もやし こまつな キャベツ しめじ | チンゲンサイ ●にんにく | むぎ飯 プリン ごま油 三温糖 緑豆春雨 | | 618 24 18 | Kcal g g |
| 17 | 木 | 遠足 | | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | 遠足予備日 | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | わかめごはん | オイマヨグラタン ふとだいののみそしる | 牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ | うす揚げ みそ 大豆ペースト | にんじん プロックロー ●たまねぎ だいこん | えのきたけ こまつな | 白飯 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 やきふ | | 609 24 19 | Kcal g g | |
| 22 | 火 | ごはん | ヤンニョムチキン パンサンサー コーンたまごスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 | 鶏卵 | ●きゅうり にんじん もやし コーン | しめじ こまつな | 白飯 片栗粉 大豆油 三温糖 | ごま 緑豆春雨 ごま油 | 632 26 20 | Kcal g g | |
| 23 | 水 | ごはん | ちくわのかわりあげ きんぴらごぼう かやくうどん | 牛乳 焼きちくわ 青のり粉 牛肉 | 豚肉 うす揚げ | しょうが ごぼう にんじん こんにゃく | さいやいげん ●たまねぎ ほうれんそう ●ねぎ | 白飯 小麦粉 ごま 大豆油 | ごま油 三温糖 うどん | 628 22 20 | Kcal g g | |
| 24 | 木 | ごはん | さかなフライ タルタルサラダ はくさいのみそしる | 牛乳 ホキ 鶏卵 卵スプレッド | うす揚げ みそ 大豆ペースト | キャベツ ●きゅうり にんじん はくさい | えのきたけ ●ねぎ | 白飯 小麦粉 パン粉 大豆油 | マヨネーズ 三温糖 | 625 25 21 | Kcal g g | |
| 25 | 金 | ロールパン | きのこスパゲッティ ミートボールシチュー りんごゼリー | 牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 | 大豆たんぱく 鶏卵 | ●にんにく ●たまねぎ エリンギ しめじ | パセリ しょうが にんじん トマトピューレー | ロールパン バター 小麦粉 スパゲッティ 片栗粉 りんごゼリー オリーブ油 じゃがいも 三温糖 サラダ油 | | 671 25 26 | Kcal g g | |
| 28 | 月 | ごはん | さばのみそに こんにゃくのりからいため とうにゅうじり | 牛乳 さば みそ 豚肉 | 鶏肉 豆腐 豆乳 | しょうが ●ねぎ にんじん こんにゃく | 青ピーマン ●たまねぎ | 白飯 三温糖 サラダ油 ごま | じゃがいも | 620 27 20 | Kcal g g | |
| 29 | 火 | ごはん | やきにくてまき すいぎょうざのスープ てまきのり | 牛乳 豚肉 水餃子 鶏肉 | のり | ●にんにく しょうが 青ピーマン ●たまねぎ | にんじん はくさい ●ねぎ | チンゲンサイ | 白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 | ごま油 | 613 25 18 | Kcal g g |
| 30 | 水 | むぎごはん | カレーライス フルーツあんぱん | 牛乳 鶏肉 チーズ | | ●たまねぎ にんじん ●にんにく しょうが | トマト水煮 トマトピューレー みかん缶 黄桃缶 | バイン缶 | むぎ飯 小麦粉 じゃがいも バター 三温糖 サラダ油 みかんゼリー マスカットゼリー カレールウ | 杏仁豆腐 | 721 20 20 | Kcal g g |
| 31 | 木 | ごはん | てりやきチキン ツナサラダ かぼちゃのこめこチャウダー おさかなふりかけ | 牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン | 魚ふりかけ | しょうが キャベツ ●きゅうり にんじん | ●たまねぎ かぼちゃ パセリ | 白飯 三温糖 片栗粉 米粉 大豆油 | | 670 28 21 | Kcal g 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、野々市市の地産産物を使用する予定です。



毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

野々市市小学校給食センター

