

令和3年度		10月学校給食献立表										白山市立北陽小学校				
日	曜	献立名					赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる				
1	金	麦ごはん	牛乳	ビビンバ チゲ風スープ ヨーグルト				牛乳 牛肉 ぶた肉 うずらたまご	あさり 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	むぎ飯 さとう あぶら ごま	ごま油	にんにく にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう	もやし キムチ えのきたけ だいこん	にら	688 29 22	Kcal g g
4	月	麦ごはん	牛乳	親子丼 とうふのみそ汁 オレンジポンチ				牛乳 とり肉 かまぼこ たまご	絹ごし豆腐 わかめ みそ	麦ごはん さとう かたくりこ ナタデココ		にんじん たまねぎ ねぎ なめこ	みかん パイ もも オレンジジュース		665 28 15	Kcal g g
5	火	白ごはん	牛乳	太刀魚フライ れんこんのみそ炒め けんちん汁				牛乳 太刀魚フライ とり肉 みそ	ぶた肉 木綿豆腐	白飯 あぶら さとう ごま	ごま油	こんにゃく れんこん にんじん しょうが	ごぼう ねぎ		623 26 20	Kcal g g
6	水	揚げパン	牛乳	マカロニサラダ 栗ときのこのチャウダー				牛乳 きなこ ロースハム とり肉		コッペパン あぶら さとう マカロニ	じゃがいも 生クリーム 米粉	ホールコーン きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん ぶなしめじ		604 24 25	Kcal g g
7	木	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 割り干し大根の中華漬物 八宝菜				牛乳 ぎょうざ しおこんぶ ぶた肉	いか うずらたまご あさり	白飯 あぶら さとう ごま油	かたくりこ	にんじん 割り干し大根 きゅうり しょうが	ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	もやし はくさい	671 25 22	Kcal g g
8	金	麦ごはん	牛乳	チャンピオンカレー給食風 グリーンサラダ いちごのアイス				牛乳 ぶた肉 アイス		麦ごはん てんぷら粉 パン粉 油	チャンピオンカレー風	キャベツ きゅうり にんじん すりおろしりんご			943 30 36	Kcal g g
11	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ ごまドレッシング和え 野菜スープ				牛乳 とり肉 ベーコン あさり		白ごはん じゃがいも てんぷら粉 パン粉	さとう あぶら ごま オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり セロリ	たまねぎ		691 25 23	Kcal g g
12	火	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース ジャーマンポテト なめこのみそ汁				牛乳 ぶた肉 ウインナー 厚揚げ	みそ チーズ	白ごはん こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら バター さとう 水あめ	にんじん たまねぎ 木滑なめこ はくさい	ねぎ		646 25 22	Kcal g g
13	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 五色和え 沢煮わん				牛乳 さば みそ 赤だしみそ	うすあげ ぶた肉	白飯 さとう ごま		こんにゃく しょうが ねぎ にんじん	干しいたけ もやし きゅうり ごぼう	たけのこ えのきたけ 糸みつば	654 26 25	Kcal g g
14	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチーズ天ぷら ひじきのピリ辛炒め とり野菜汁				牛乳 ちくわ チーズ ベーコン	ひじき とり肉 みそ	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま油	れんこん さやいんげん ホールコーン ごぼう	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	にんにく しらたき	612 24 19	Kcal g g
15	金	ケチャップライス	牛乳	ハムピラフ じゃこと大根のサラダ さつまいもシチュー				牛乳 ロースハム しらす干し とり肉	ベーコン 大豆	ケチャップライス あぶら さとう ごま油	さつまいも 米粉 バター 生クリーム	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト	だいこん きゅうり しょうが		667 24 20	Kcal g g
18	月	白ごはん	牛乳	さつまいもグラタン ミニトマト 大根のスープ ふりかけ			白山めぐみん給食	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ふりかけ	白飯 あぶら さつまいも 米粉	バター 生クリーム	たまねぎ ぶなしめじ ミニトマト にんじん	だいこん こまつな		630 20 17	Kcal g g
19	火	枝豆ご飯	牛乳	はたはたのみそだれ かおり和え 芋煮 ラフランスゼリー			おまつり給食	牛乳 ハタハタ みそ 牛肉		白飯 もち米 米粉 あぶら	さとう 水あめ ごま さとも ラフランスゼリー	にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	だいこん まいたけ ねぎ		653 24 18	Kcal g g お祭り給食(花笠祭り)
20	水	白ごはん	牛乳	大豆とかえりの揚げ煮 車麩の卵とじ りんご				牛乳 大豆 かえりぼし とり肉	たまご	白飯 米粉 あぶら さとう	ごま くるまふ かたくりこ	ごぼう たまねぎ にんじん 干しいたけ	こまつな しらたき りんご		642 27 19	Kcal g g
21	木	白ごはん	牛乳	バンバンジー 韓国風肉じゃが				鶏肉 白みそ ぶた肉		白飯 ごま油 ごま さとう	じゃがいも	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	にら	578 20 15	Kcal g g
22	金	バンズパン	牛乳	ハンバーガー ベニーがにがてな野菜のサラダ カレースープ			おはなし給食	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン	パン パン粉 じゃがいも ひよこ豆	あぶら さとう オリーブ油 レッドキドニー いんげん豆	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	ホールコーン		598 26 26	Kcal g g 絵本献立
25	月	すし飯(増)	牛乳	手巻きキンパ キムチスープ やきのり				牛乳 牛肉 ぶた肉 てまきのり		すし飯 あぶら さとう ごま	かたくりこ じゃがいも ごま油	にんにく にんじん きりぼしだいこん にら	たくあん ごぼう たまねぎ キムチ	ねぎ こんにゃく	629 20 18	Kcal g g
26	火	白ごはん	牛乳	鮭のトマトパン粉焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ かきたまスープ				牛乳 さけ ツナ とり肉	たまご	白飯 パン粉 オリーブ油 さとう	あぶら	ブロッコリー れんこん ホールコーン たまねぎ	にんじん キャベツ		611 29 18	Kcal g g
27	水	白ごはん	牛乳	ししゃものいそべ揚げ ごまあえ 肉うどん				牛乳 ししゃも 青のり粉 牛肉	うすあげ	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま うどん	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	ねぎ		643 24 20	Kcal g g
28	木	白ごはん	牛乳	三味焼き 筑前煮 豆腐団子汁				牛乳 ししゃも 青のり粉 牛肉	うすあげ	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま うどん	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	ねぎ		634 27 17	Kcal g g
29	金	麦ごはん	牛乳	牛丼 みそ汁 かぼちゃのカップケーキ				牛乳 さつまあげ とり肉 ぶた肉	絹ごし豆腐 みそ	白飯 さとう ごま油 さとも	白玉粉	こんにゃく ごぼう えのきたけ 干しいたけ	さやいんげん にんにく しょうが にんじん	たけのこ ねぎ れんこん はくさい こまつな	771 27 22	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、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

