

8.9月 学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名		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		
		主食	牛乳					たんぱく質	脂質	
8/30	水	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 チーズ	●にんにく かぼちゃ パイン缶 しょうが なす 黄桃缶 ●たまねぎ トマトピューレー トマト みかん缶	むぎ飯 サラダ油 じゃがいも 大豆油	バター ぶどうゼリー 小麦粉 マスカットゼリー カレールウ 三温糖 カクテルゼリー	731 Kcal 19 g 21 g	
8/31	木	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 鶏卵	●にんにく 青ピーマン にんじん しょうが たけのこ きゅうり キャベツ もやし	ゆかり飯 サラダ油 三温糖 ごま	ラーメン 片栗粉 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	614 Kcal 24 g 18 g	
1	金	ロールパン	牛乳	てりやきチキン クリームドボテ アルファベットスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	パセリ キャベツ にんじん ●たまねぎ こまつな	ロールパン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター 大豆油	三温糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	619 Kcal 30 g 23 g	
4	月	わかめごはん	牛乳	オイモヨグラタン とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豆乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ ブロッコリー ●にんにく ●たまねぎ たけのこ しめじ	白飯 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖	サラダ油 小麦粉 ごま油	658 Kcal 26 g 23 g	
5	火	ごはん	牛乳	さかなのからあげ ひじきのいために ひやしそうめん わなしゼリー	牛乳 ホキ ひじき 豚肉	こんにやく ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが こまつな	白飯 小麦粉 米粉 ごま 大豆油	サラダ油 三温糖 梨ゼリー	624 Kcal 24 g 17 g	
6	水	ごはん	牛乳	スパイシーチキン アーモンドサラダ たまごレタスのスープ	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 小麦粉 片栗粉 大豆油	アーモンド 三温糖 サラダ油	631 Kcal 28 g 22 g	
7	木	きんじそうずし	牛乳	だいずとじゃがいものいそあえ ふとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 大豆たんぱく あつあげ みそ	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	ずし飯 サラダ油 三温糖 やきふ	大豆油 片栗粉 じゃがいも	638 Kcal 28 g 23 g	
8	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ ラタトゥイユ とうふスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛肉 豆腐	●たまねぎ トマト こまつな にんじん トマト水煮 ズッキーニ ●にんにく なす えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 オリーブ油	片栗粉	616 Kcal 30 g 18 g	
11	月	ごはん	牛乳	シューマイ やきそば コーンかきたま	牛乳 シュウマイ 豚肉 鶏卵	にんじん 青ピーマン キャベツ ●たまねぎ コーン もやし チンゲンサイ	白飯 中華めん サラダ油	片栗粉	631 Kcal 22 g 21 g	
12	火	ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき ミニトマト とんじる	牛乳 ホキ 白みそ チーズ	パセリ ●たまねぎ にんじん ミニトマト ねぎ ごぼうこんにやく	白飯 三温糖 パン粉 サラダ油	じゃがいも パン粉	601 Kcal 29 g 17 g	
13	水	むぎごはん	牛乳	マーボーどん ワンタンスープ セブピーゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	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 サラダ油 三温糖 片栗粉	ワンタン ごま油 セブピーゼリー	635 Kcal 25 g 15 g	
14	木	ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ はりはりつけ あつあげのみそしる	牛乳 焼きちくわ チーズ 鶏卵 大豆ペースト	切り干し大根 ●たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり えのきたけ	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	三温糖 ごま ごま油	633 Kcal 24 g 21 g	
15	金	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ はるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく	しょうが にんじん ねぎ ●にんにく えだまめ きゅうり りんご しめじ もやし	白飯 片栗粉 米粉 緑豆春雨	じゃがいも マヨネーズ 三温糖	607 Kcal 27 g 17 g	
18	月	敬老の日								
19	火	てんむすふうてまきごはん	牛乳	こえびのてんぶら みそにこみうどん ごまずあえ	牛乳 のり えびフリッター うすあげ	豚肉 鶏ささみ 焼きかまぼこ 八丁みそ みそ	●たまねぎ きゅうり にんじん もやし 干しいたけ キャベツ ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 うどん	三温糖 ごま	641 Kcal 24 g 19 g
20	水	ごはん	牛乳	さかなフライ カラフルサラダ ポークビーンズ	牛乳 鱈 鶏卵 ベーコン	豚肉 大豆 大豆ペースト	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 小麦粉 パン粉 大豆油	オリーブ油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	680 Kcal 29 g 22 g
21	木	ベーコンチャーハン	牛乳	ぶたにくのブルコギふう わかめスープ	牛乳 ベーコン 豚肉	焼きかまぼこ 豆腐 わかめ	●にんにく にんじん ●たまねぎ しょうが にら しいたけ ねぎ えのきたけ	白飯 サラダ油 三温糖 ごま	チャーハンライス ごま油 片栗粉 春雨	610 Kcal 25 g 20 g
22	金	きゅうきゅうカレー	牛乳	ロールパン やさいスープ	牛乳 鶏肉	にんじん キャベツ ●たまねぎ チンゲンサイ だいこん もやし	給食カレー ロールパン		607 Kcal 18 g 28 g	
25	月	ごはん	牛乳	あげさばのみそだれ こんにやくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ	こんにやく たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ 糸みつば 青ピーマン 干しいたけ	白飯 小麦粉 片栗粉	三温糖 サラダ油 ごま 大豆油	637 Kcal 26 g 23 g	
26	火	ごはん	牛乳	くろずのすぶた とうがんとたまごのスープ きよほう	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	しょうが 干しいたけ えのきたけ たけのこ ●たまねぎ ねぎ 青ピーマン にんじん ぶどう 赤ピーマン とうがん	白飯 片栗粉 大豆油 サラダ油	三温糖	619 Kcal 24 g 19 g	
27	水	ごはん	牛乳	さんみやき ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	牛乳 さつまいも 豚肉	ねぎ キャベツ さやいんげん ●にんにく にんじん しょうが ●たまねぎ ブロッコリーこんにやく	白飯 三温糖 ごま油 ごま	じゃがいも サラダ油	604 Kcal 23 g 15 g	
28	木	ごはん	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき ミックスサラダ こめこのクラムチャウダー ふりかけ	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク あさりむき身	●にんにく キャベツ しめじ バジル きゅうり パセリ レモングラス にんじん ローズマリー ●たまねぎ	白飯 三温糖 オリーブ油 パン粉 バター	サラダ油 じゃがいも 米粉	636 Kcal 29 g 20 g	
29	金	ごもくごはん	牛乳	ぶたにくとうずらたまごのてりあえ さといものみそしる	牛乳 うすあげ ひじき 豚肉 うずら卵	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん えだまめ ねぎ ●たまねぎ	さくら麦飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	小麦粉 大豆油 さといも	617 Kcal 27 g 21 g	

※都合により献立の内容の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。

毎日の給食を更新しています。
 ぜひご覧ください！

