11 月 学 校 給 食 献 立 表

野々市中学校給食センター

日	曜	献立名 主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 行事食等
1	火	白飯	牛乳	**鶏松風** **はす金平** **めった汁** **味付けのり**	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく うすあげ みそ みそ さつまあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ れんこん こんにゃく ごぼう	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	ごま サラダ油	823 Kcal 39 g 20 g
2	水	白飯	牛乳	**あじのもみじソース** **ブロッコリーのおかか和え** **ぶた大根** **豆乳とココアのゼリー**	鰺 かつおぶし 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが だいこん こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 ゼリー	大豆油 ごま	838 Kcal 36 g 27 g
3	木	文化の日									
4	金	麦飯	牛乳	**横須賀海軍カレー風** **福神漬** **ひじきサラダ**	牛肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	にんじん トマト水煮	しょうが キャベツ にんにく コーン たまねぎ きゅうり 福神漬け	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	855 Kcal 24 g 27 g お祭り献立(神奈川県)
7	月	白飯	牛乳	**ポークシューマイ** **パンサンスー** **ジャジャン豆腐**	シュウマイ 厚揚げ ロースハム 豚肉 鶏卵 八丁みそ なまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく 干ししいたけ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	924 Kcal 35 g 36 g
8	火	白飯	牛乳	**千草焼き** **筑前煮** **小松菜とさつま揚げのみそ汁** **かみかみチップス**	豚肉 さつまあげ 鶏卵 みそ 鶏肉 大豆ペースト 焼きちくわ 卵の花揚げ	牛乳	糸みつば にんじん さやいんげん こまつな	干ししいたけ だいこん ごぼう たまねぎ たけのこ こんにゃく	白飯 三温糖	サラダ油 ごま油	803 Kcal 35 g 23 g 良い歯の献立
9	水	白飯	牛乳	**四方はべんのかわり揚げ** **切干大根のサラダ** **キムチ豚汁**	四方はべん 大豆ペースト ベーコン みそ 豚肉 うすあげ	牛乳 きざみのり	パセリ にんじん	生姜 ごぼう 切り干し大根 こんにゃく コーン ねぎ たまねぎ きゅうり 白菜キムチ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油	800 Kcal 30 g 25 g
10	木	白飯	牛乳	**鮭の辛子マヨネーズやき** **江戸っ子煮** **じゃがいものみそ汁** **ふりかけ**	鮭 高野豆腐 卵スプレッド あつあげ 大豆 みそ 牛肉 大豆ペースト	牛乳 昆布 わかめふりかけ	パセリ にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ こんにゃく だいこん	白飯 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	818 Kcal 39 g 27 g
11	金	麦飯	牛乳	**ビビンバ** **ワンタンスープ** **マスカットゼリー**	牛肉 水餃子	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ぜんまい えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく	むぎ飯 三温糖 マスカットゼリー	ごま油	804 Kcal 26 g 22 g
14	月	白飯	牛乳	**ヤーコン入り焼きメンチ** **豆腐とジャコのサラダ** **豆乳めった汁**	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 豆乳 牛肉 みそ さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳 しらす干し しお昆布	パセリ にんじん	キャベツ しょうが きゅうり はくさい たまねぎ だいこん にんにく ねぎ	白飯 じゃがいも ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま油	800 Kcal 39 g 21 g
15	火	白飯	牛乳	**魚の色づけ** **ゆかり和え** **みそおでん**	ほっけ あつあげ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油	803 Kcal 32 g 25 g
16	水	吹きよせご飯	牛乳	**豚肉と大豆の揚げからめ** **のっぺい汁**	かまぼこ 鶏肉 うすあげ 木綿豆腐 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	干ししいたけ たまねぎ えだまめ しめじ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	さくら麦飯 さといも 栗 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	811 Kcal 39 g 24 g 紅葉狩り献立
17	木	食パン	牛乳	**鶏肉のハーブフライ** **れんこんサラダ** **クラムチャウダー** **ジャム**	鶏肉 あさりむき身 鶏卵 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	バジル きゅうり レモングラス コーン ローズマリー たまねぎ れんこん	食パン じゃがいも 小麦粉 米粉 パン粉 ジャム 三温糖	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	820 Kcal 37 g 36 g
18	金	麦飯	牛乳	**カレーライス** **福神漬** **フルーツヨーグルト**	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬け	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 いちごゼリー	サラダ油 バター カレールウ	874 Kcal 24 g 22 g
21	月	マチュプース	牛乳	**ホットヨーグルトサラダ** **豆のスープ** **コーヒー牛乳プリン**	鶏肉 鶏ささみ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト水煮 こまつな	たまねぎ にんにく えだまめ	ケチャップライス コーヒー牛乳プリン じゃがいも ひよこ豆 レンズ豆	サラダ油 大豆油 オリーブ油 マヨネーズ	804 Kcal 26 g 28 g カタール献立
22	火	白飯(減)	牛乳	**お好み焼き** **ツナサラダ** **とり野菜汁** **ふりかけ**	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ まぐろフレーク	牛乳 さくらえび あおさ粉 ひじきふりかけ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン ねぎ 生姜 たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	831 Kcal 38 g 29 g
23	水	勤労感謝の日									
24	木	白飯	牛乳	**ししゃものごま天ぷら** **豆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汁**	大豆たんぱく さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	きゅうり しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	白飯 じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 マヨネーズ	801 Kcal 29 g 28 g 和食の日献立
25	金	白飯	牛乳	**豚肉のくわ焼き** **はりはり漬け** **れんこん団子汁**	豚肉 大豆ペースト まぐろフレーク 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	切り干し大根 だいこん きゅうり しいたけ れんこん ねぎ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油 ごま	860 Kcal 35 g 26 g
28	月	白飯(減)	牛乳	**ちくわチーズ揚げ** **昆布和え** **カレーうどん**	焼きちくわ かつおぶし 豚肉	牛乳 チーズ あおさ粉 しお昆布	にんじん こまつな	はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	大豆油 ごま カレールウ	863 Kcal 30 g 27 g
29	火	ケチャップライス	牛乳	**クリームピラフ** **オニオンスープ** **プチシュー**	ロースハム 鶏肉 大豆ペースト ベーコン	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ	ケチャップライス 小麦粉 マカロニ プチシュー	サラダ油 バター 生クリーム	824 Kcal 27 g 31 g
30	水	白飯	牛乳	**ハンバーグ** **ダブルポテトサラダ** **豆腐となめこのみそ汁**	豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉 みそ 絹ごし豆腐 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	白飯 さつまいも レンズ豆 じゃがいも パン粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	838 Kcal 35 g 25 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、6つの食品群に分けて記載してあります。