



日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		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	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
6	木	白飯	牛乳	鶏肉の塩からあげ ブロッコリーサラダ 小松菜と揚げの味噌汁			鶏肉 大豆ペースト	牛乳	ブロッコリー にんじん あつあげ こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	しめじ	白飯 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 三温糖	サラダ油 大豆油	803 36 24	Kcal g g	
7	金	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 野菜のごま和え 五月汁 いちごクレープ		さば みそ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう スナップエンドウ キャベツ	たけのこ こぼろ		白飯 三温糖 じゃがいも いちごクレープ	ごま	804 31 20	Kcal g g	
10	月	麦飯	牛乳	チンジャオロース丼 春雨スープ ヨーグルト		豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	えのきたけ キャベツ		麦飯 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	サラダ油 ごま油 大豆油	873 30 23	Kcal g g	
11	火	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き チョップドサラダ けんちんみそ汁		鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん	しょうが にんにく きゅうり りんご たまねぎ ごぼう コーン だいこん ねぎ	えだまめ きゅうり		白飯 片栗粉 米粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	848 38 26	Kcal g g	
12	水	白飯	牛乳	焼きメンチ 切干大根のサラダ かき玉汁		豚肉 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ねぎ 切り干し大根 コーン しめじ			白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	オリーブ油 ごま油	872 41 27	Kcal g g	
13	木	白飯	牛乳	鯿のアングレース ごぼうゴマネースサラダ 豚汁		あじ 糸かまぼこ 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり コーン こんにゃく	えのきたけ たまねぎ ねぎ		白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ ごま	852 33 26	Kcal g g	
14	金	白飯	牛乳	キッシュ風 ツナサラダ 大豆のミネストローネ ふりかけ		ロースハム 鶏卵 まぐろフレーク 豚肉	牛乳 チーズ 魚ふりかけ	赤ピーマン かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ			白飯 三温糖 マカロニ	バター ごま 生クリーム オリーブ油 サラダ油	840 33 26	Kcal g g	
17	月	白飯(減)	牛乳	竹輪のカレー揚げ 即席和え 山菜うどん 一口チーズ		焼きちくわ 鶏肉 うすあげ 焼きかまぼこ	牛乳 青のり粉 しお昆布 チーズ	にんじん キャベツ きゅうり 福神漬 山菜	たまねぎ ねぎ			白飯 小麦粉 うどん 三温糖	大豆油 ごま	864 32 25	Kcal g g	
18	火	白飯	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 中華コンスープ		春巻き 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	コーン しめじ		白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油	829 25 29	Kcal g g	
19	水	麦飯	牛乳	【日本の味めぐり】 大肉鶏照り焼き丼 キャベツとわかめの和え物 豆乳汁		鶏肉 うすあげ 豚肉 さつまあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	しいたけ		麦飯 米粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも サラダ油 ごま	830 41 19	Kcal g g	
20	木	白飯	牛乳	ししゃもフライ アスパラソテー 肉豆腐		鶏卵 ウインナー 木綿豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	パセリ アスパラガス にんじん	キャベツ コーン たまねぎ しらたき	ねぎ たけのこ しょうが		白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	車麩 大豆油 サラダ油	830 32 26	Kcal g g	
21	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツミルクゼリー		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ		麦飯 角切りゼリー じゃがいも 小麦粉 小麥粉 米粉	サラダ油 バター カレールウ	950 24 24	Kcal g g	
24	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草レモン焼き ひじきのサラダ クラムチャウダー ふりかけ		鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身	大豆ペースト 牛乳 チーズ 野菜ふりかけ	にんじん さやいんげん	レモン コーン キャベツ たまねぎ	ハーブ		白飯 三温糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	834 36 23	Kcal g g	
25	火	白飯	牛乳	肉シュウマイ もやしのナムル 家常豆腐		肉シュウマイ 糸かまぼこ 生あげ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ にんにく	干しいたけ ねぎ しょうが		白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	892 35 33	Kcal g g	
26	水	白飯	牛乳	鮭のエスカパッシュ 豆腐とジャコのサラダ さつま汁 もちゼリー		鮭 豆腐 鶏肉 さつまあげ	牛乳 しらす干し しお昆布	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	しょうが ねぎ		白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	852 34 24	Kcal g g	
27	木	食パン	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ 野菜のスープ煮 ジャム(チョコレート)		鶏肉 まぐろフレーク フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ キャベツ	きゅうり スナップエンドウ		食パン マカロニ 小麦粉 パン粉 チョコクリーム	三温糖 白いんげん豆 生クリーム オリーブ油	830 32 30	Kcal g g	
28	金	白飯	牛乳	豚肉の赤ワインソース ポテたまサラダ 豆腐となめこの味噌汁		豚肉 卵スプレッド 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ	ねぎ		白飯 米粉 三温糖 片栗粉	じゃがいも 大豆油 マヨネーズ	866 31 31	Kcal g g	
31	月	ソチャイスハ	牛乳	チャーハン 黒酢の酢豚 ワンタンスープ レモンタルト		焼き豚 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ 青・赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	たけのこ しいたけ えのきたけ		チャーハンライス 片栗粉 黒砂糖 ワンタン	レモンタルト 大豆油	865 33 26	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。  
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市産食材・・・しいたけ・大豆・たまねぎ

