

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			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質		
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等		
1	月	白飯	牛乳	鶏松風 はす金平 さつま汁				鶏肉 大豆たんぱく みそ さつまあげ	豚肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ 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	832 37 19 Koal g g	
2	火	桜麦飯	牛乳	三色そぼろ丼 大豆と小魚のごまからめ 五目スープ りんごゼリー				鶏肉 炒り卵 大豆 絹ごし豆腐	糸かまぼこ	牛乳 かえり干し わかめ	にんじん チンゲンサイ	干しいたけ だけのこ たまねぎ えだまめ しょうが	桜麦飯 三温糖 片栗粉 水あめ	りんごゼリー 大豆油 ごま	824 35 21 Koal g g	
3	水	文化の日														
4	木	白飯	牛乳	スパイシーチキン さつまいもサラダ 豆腐とわかめのみそ汁				鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐 糸かまぼこ	みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ	白飯 米粉 小麦粉 さつまいも	大豆油 マヨネーズ	810 34 22 Koal g g	
5	金	白飯	牛乳	エビシューマイ 野菜の梅のり和え 家常豆腐				シウマイ 鶏肉 なまあげ 豚肉	八丁みそ	牛乳 のり しお昆布	にんじん	もやし きゅうり キャベツ うめびしお	たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	897 37 34 Koal g g
8	月	白飯	牛乳	【いい歯の日献立】 ししゃものごま揚げ ごぼうナッツサラダ あつあげと小松菜のみそ汁				まぐろフレーク 豚肉 あつあげ みそ	大豆ペースト	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ	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 アーモンド	894 34 33 Koal g g いい歯の日	
9	火	コッペパン	牛乳	チリコンカン カラフルサラダ クラムチャウダー				大豆 豚肉 大豆たんぱく ロースハム	ベーコン あさりむき身 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 黄ピーマン さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン 米粉 大麦 レンズ豆 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 バター 生クリーム	864 40 33 Koal g g	
10	水	白飯	牛乳	さばの南蛮漬け 五色和え 鶏ごぼう汁				さば 鶏肉 木綿豆腐 みそ		牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 干しいたけ もやし コーン	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油	825 33 29 Koal g g	
11	木	桜麦飯	牛乳	【紅葉狩り献立】 吹きよせご飯 鶏肉と根菜の照りあえ かき玉みそ汁 ひとろチーズ				かまぼこ うすあげ 鶏肉 鶏卵	さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう えだまめ しょうが れんこん	桜麦飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油	806 37 22 Koal g g 紅葉狩り	
12	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	麦飯 ゼリー角切り じゃがいも 小麦粉 米粉	サラダ油 バター カレールウ	946 23 24 Koal g g	
15	月	白飯	牛乳	干草焼き 豆腐とジャコのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁				鶏肉 鶏卵 豆腐 あつあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ しらす干し しお昆布	にんじん 糸みつば	だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	791 35 22 Koal g g	
16	火	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 おでん				鯿 かつおぶし あつあげ 焼きちくわ	うすら卵	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ だいこん こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油 ごま	862 35 27 Koal g g	
17	水	白飯	牛乳	ハーブチキンカツ マカロニサラダ 大豆のミネストローネ				鶏肉 鶏卵 ベーコン 大豆	ロースハム	牛乳	にんじん トマト水煮	ハーブ セロリ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マカロニ	大豆油 マヨネーズ オリーブ油	896 36 24 Koal g g	
18	木	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ひじきサラダ めった汁				豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	まぐろフレーク うすあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 さつまいも	サラダ油	869 38 25 Koal g g	
19	金	ンチャイイスハ	牛乳	【ご当地どんぶり(北海道)】 だけのこ入りバターライス エスカロップ 野菜スープ ハスカップゼリー				ロースハム 豚肉 鶏卵 鶏肉		牛乳	にんじん さやいんげん トマト水煮 こまつな	にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ	チャーハンライス 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも ハスカップゼリー バター 大豆油	805 29 26 Koal g g ご当地どんぶり献立(北海道)	
22	月	白飯	牛乳	さつまいもグラタン ツナサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ふりかけ				ベーコン まぐろフレーク 絹ごし豆腐 みそ		牛乳 チーズ かつおふりかけ	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	なめこ ねぎ	白飯 三温糖 さつまいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター オリーブ油 ごま	822 27 25 Koal g g
23	火	勤労感謝の日														
24	水	白飯	牛乳	【和食の日献立】 さばの味噌煮 わかめと野菜のごま酢和え うち豆汁				さば みそ うすあげ さつまあげ	大豆	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま	843 31 27 Koal g g 和食の日
25	木	白飯	牛乳	油淋鶏 ヤーコンのナムル 中華風卵コンスープ ヨーグルト				鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 木綿豆腐	鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし	白飯 片栗粉 三温糖 ヤーコン	大豆油 ごま油 ごま	855 38 22 Koal g g	
26	金	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわり揚げ ゆかり和え カレーうどん				焼きちくわ 豚肉		牛乳 きざみのり	パセリ にんじん ゆかり粉 こまつな	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ	エリンギ ねぎ	白飯 小麦粉 うどん	大豆油 カレールウ	866 28 24 Koal g g
29	月	白飯	牛乳	さつま芋とエビのかき揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 ふりかけ				えび 大豆たんぱく まぐろフレーク 豚肉	うすあげ みそ	牛乳 野菜ふりかけ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ 切り干し大根 こんにゃく コーン	ごぼう ねぎ だけのこ	白飯 じゃがいも さつまいも 小麦粉 三温糖	大豆油 ごま油	824 29 22 Koal g g
30	火	白飯	牛乳	メンチカツ たまごサラダ 白玉豆腐のみそ汁				メンチカツ 炒り卵 豚肉 絹ごし豆腐	みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	白飯 三温糖 白玉粉	大豆油 サラダ油	860 31 25 Koal 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・・・さつまいも・ブロッコリー・キャベツ
だいこん・ねぎ・はくさい・にんじん・ヤーコン
大豆・しいたけ

