



11月 学校給食献立表



野々市市中学校給食センター

| 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 | 牛乳 | 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 | たんぱく質 | 糖質 | たんぱく質 | 糖質 | | |
| 1 | 水 | 白飯 | 牛乳 | あじのみじソース ブロッコリーサラダ 肉じゃが | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ブロッコリー 黄ピーマン にんじん きゅうり | だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく | 白飯 | 大豆油 | 785 | Kcal | 31 | g | | | |
| 2 | 木 | 白飯 | 牛乳 | ハンバーグ れんこんサラダ ポトフ | 豚肉 牛肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ はくさい れんこん きゅうり コーン | 白飯 | 大豆油 | 839 | Kcal | 37 | g | | | |
| 3 | 金 | 文化の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 白飯 | 牛乳 | 油淋鶏 ヤーコンのナムル 水餃子スープ | 鶏肉 ロースハム 水餃子 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ねぎ しょうが にんにく えのきたけ | 白飯 | 大豆油 | 803 | Kcal | 28 | g | | | |
| 7 | 火 | 白飯 | 牛乳 | いわしのアンダレス ポテトサラダ とり野菜汁 | 豚肉 ロースハム 鶏肉 水餃子 | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ | 白飯 | 大豆油 | 804 | Kcal | 32 | g | | | |
| 8 | 水 | 白飯 | 牛乳 | 千草焼き 筑前煮 小松菜と揚げのみそ汁 かみかみチップス | 豚肉 鶏卵 鶏肉 焼きちくわ | 牛乳 | 糸みつば にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ ごぼう だいこん たけのこ こんにゃく | 白飯 | 大豆油 | 818 | Kcal | 34 | g | | | |
| 9 | 木 | 白飯 | 牛乳 | ギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐 | 豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆たんぱく | 牛乳 | にんじん | きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ | 白飯 | 大豆油 | 816 | Kcal | 31 | g | | | |
| 10 | 金 | ケチャップライス | 牛乳 | クリームピラフ オニオンスープ デザート | ロースハム 鶏肉 大豆ペースト ベーコン | 牛乳 | パセリ にんじん こまつな | たまねぎ はくさい 切り干し大根 コーン きゅうり | 白飯 | 大豆油 | 843 | Kcal | 28 | g | | | |
| 13 | 月 | 白飯 | 牛乳 | ヤーコン入り焼きメンチ 切干大根のサラダ 豆乳めった汁 | 豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく | 牛乳 | パセリ にんじん こまつな | たまねぎ はくさい 切り干し大根 コーン きゅうり | 白飯 | 大豆油 | 809 | Kcal | 38 | g | | | |
| 14 | 火 | 吹きよせご飯 | 牛乳 | 豚肉と大豆の揚げからめ わかめと卵のみそ汁 | かまぼこ 豆腐 さつまあげ 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん | 干しいたけ えのきたけ えだまめ たまねぎ しょうが ごぼう | 白飯 | 大豆油 | 800 | Kcal | 38 | g | | | |
| 15 | 水 | 白飯 | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー | 鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身 | 牛乳 | にんじん さやいんげん | パセリ レモングラス ローズマリー たまねぎ にんにく | 白飯 | 大豆油 | 798 | Kcal | 36 | g | | | |
| 16 | 木 | 白飯 | 牛乳 | 魚の色づけ 豆腐とベーコンのサラダ みそおでん | 豆腐 鶏肉 ベーコン あつあげ | 牛乳 | にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく | 白飯 | 大豆油 | 803 | Kcal | 31 | g | | | |
| 17 | 金 | 白飯 | 牛乳 | オイマヨグラタン りんご キャベツとさつまあげのみそ汁 ふりかけ | 鶏肉 さつまあげ 大豆ペースト みそ | 牛乳 | にんじん プロックリー | りんご たまねぎ えのきたけ キャベツ | 白飯 | 大豆油 | 774 | Kcal | 29 | g | | | |
| 20 | 月 | 白飯 | 牛乳 | かしわ天 ブロッコリーとツナのオリーブサラダ しっぽううどん | 鶏肉 ツナ 豚肉 うすあげ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | きゅうり ねぎ コーン オリーブ たまねぎ だいこん | 白飯 | 大豆油 | 835 | Kcal | 38 | g | | | |
| 21 | 火 | 白飯 | 牛乳 | 鶏松風 金平ごぼう じゃが芋と揚げの味噌汁 ヨーグルト | 鶏肉 みそ 大豆ペースト さつまあげ うすあげ | 牛乳 | さやいんげん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな ヨーグルト | ごぼう ねぎ こんにゃく たまねぎ えのきたけ | 白飯 | 大豆油 | 839 | Kcal | 38 | g | | | |
| 22 | 水 | 白飯 | 牛乳 | ソースカツ 野菜のごま和え れんこん団子汁 | 豚肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん こまつな | もやし だいこん きゅうり しいたけ れんこん たまねぎ | 白飯 | 大豆油 | 851 | Kcal | 34 | g | | | |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | 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 みそ | 牛乳 | にんじん | きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ | 白飯 | 大豆油 | 796 | Kcal | 28 | g | | | |
| 27 | 月 | 麦飯 | 牛乳 | カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト | 鶏肉 チーズ ヨーグルト | 牛乳 | にんじん トマトピューレ トマト | しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 | 白飯 | 大豆油 | 877 | Kcal | 24 | g | | | |
| 28 | 火 | 白飯 | 牛乳 | 春巻き ヤーコンチャブチエ 肉団子スープ | 春巻き 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | にんにく はくさい しめじ たまねぎ ねぎ 干しいたけ | 白飯 | 大豆油 | 828 | Kcal | 28 | g | | | |
| 29 | 水 | 食パン | 牛乳 | フライドチキン カラフルサラダ ポークビーンズ チョコバナナ | 鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆 | 牛乳 | パプリカパウダー ブロッコリー 黄ピーマン にんじん トマト | キャベツ たまねぎ にんにく | 食パン | 大豆油 | 788 | Kcal | 40 | g | | | |
| 30 | 木 | 白飯 | 牛乳 | ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え ぶた大根 ふりかけ | 焼きちくわ 豚肉 あつあげ | 牛乳 | にんじん ゆかり粉 | キャベツ きゅうり しょうが だいこん | 白飯 | 大豆油 | 808 | Kcal | 32 | 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。

