



9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 たんぱく質 脂質 行事食等		
						1群		2群		3群		4群		5群			6群	
						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							
8/30	火	麦飯	牛乳	キーマカレー 野菜スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	えのきだけ しめじ だいこん キャベツ	むぎ飯 レンズ豆 三温糖	サラダ油 カレールウ	828 28 21	Kcal g g					
8/31	水	白飯(粥)	牛乳	春巻き 高野豆腐のオイスターソース炒め 冷やしラーメン	春巻き 高野豆腐 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	えだまめ たまねぎ エリンギ にんにく	もやし ねぎ コーン しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 ラーメン	大豆油 サラダ油	898 27 28	Kcal g g					
9/1	木	白飯	牛乳	黒酢の酢豚 中華風コーン卵スープ 果物 ふりかけ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 わかめふりかけ	青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ	コーン しめじ ねぎ 日本なし	白飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	大豆油 サラダ油	815 33 21	Kcal g g					
2	金	ピタパン	牛乳	ウィンナーのケチャップからめ ミートソーススパグッティ クラムチャウダー	ウィンナー 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン トマト水煮	しょうが にんにく セロリ たまねぎ	ピタパン 三温糖 スパグッティ レンズ豆	じゃがいも 米粉	オリーブ油 サラダ油 バター	798 31 33	Kcal g g					
5	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ラタトゥイユ じゃがいもと小松菜のみそ汁	豚肉 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 わかめ	にんじん トマト トマト水煮	スッキーニ たまねぎ なす にんにく	白飯 レンズ豆 パン粉 三温糖	じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	839 35 24	Kcal g g					
6	火	すし 金時草	牛乳	大豆とえびのゴマからめ けんちん汁	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	しょうが えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	干しいたけ こんにゃく ねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	811 35 24	Kcal g g					
7	水	白飯	牛乳	竹輪のかわり揚げ 切干大根のサラダ 鮎と揚げのみそ汁	焼きちくわ ベーコン あつあげ 大豆ペースト	牛乳 あおさ粉	にんじん こまつな	生姜 切り干し大根 コーン きゅうり	たまねぎ えのきだけ 三温糖 やきふ	白飯 小麦粉 三温糖 三温糖	ごま 大豆油 ごま油	845 29 27	Kcal g g					
8	木	白飯	牛乳	鯖の梅煮 野菜のごま和え 豚汁	さば うすあげ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ うめびしお もやし	きゅうり ごぼう たまねぎ こんにゃく	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	806 33 23	Kcal g g					
9	金	はんこ 五目こ	牛乳	豚肉と里芋の照り和え お月見汁 お月見ゼリー	うすあげ 豚肉 鶏肉	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ しょうが	しめじ 三温糖 片栗粉 さといも	さくら麦飯 白玉粉 月見デザート	サラダ油 大豆油	816 30 16	Kcal g g					
12	月	麦飯	牛乳	ピビンパ 春雨サンラータン ひとろチーズ	牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ ザーサイ にんにく	もやし えのきだけ 三温糖 片栗粉	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ラー油	839 33 26	Kcal g g					
13	火	白飯(粥)	牛乳	鶏肉の竜田揚げ ひじきの炒め煮 冷やしそうめん ふりかけ	鶏肉 豚肉 焼きかまぼこ うすあげ	牛乳 ひじき 魚ふりかけ	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく えだまめ ねぎ	干しいたけ しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 三温糖 そうめん	大豆油 サラダ油	841 32 25	Kcal g g					
14	水	白飯	牛乳	鮭のみそチーズ焼き 豆腐とベーコンのサラダ かき玉汁 グレープゼリー	鮭 みそ 豆腐 ベーコン	鶏卵 さつまあげ 大豆ペースト しお昆布	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが えのきだけ	白飯 片栗粉 三温糖 三温糖 グレープゼリー	ごま油	853 39 23	Kcal g g					
15	木	白飯	牛乳	ハムカツ・ケチャップソース コールスローサラダ 豆乳めった汁	ロースハム 鶏卵 まぐろフレーク 鶏肉	みそ 豆乳 大豆ペースト	にんじん	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ	ごぼう ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 マヨネーズ	857 34 26	Kcal g g					
16	金	麦飯	牛乳	夏野菜カレー 福神漬 フルーツカクテル	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす	福神漬 みかん缶 パイナップル 黄桃缶	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	マスカットゼリー ぶどうゼリー 三温糖	サラダ油 大豆油 バター カレールウ	927 22 24	Kcal g g				
19	月	敬老の日																
20	火	運動会振替休日																
21	水	白飯	牛乳	焼きメンチ アーモンドサラダ 冬瓜スープ	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏卵 ロースハム ひじき	パセリ 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	とうがん ねぎ しょうが	白飯 パン粉 三温糖	オリーブ油 アーモンド サラダ油	821 37 23	Kcal g g					
22	木	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ゆかり粉	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	しいたけ しらたき	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	車麩	大豆油 ごま油	808 32 27	Kcal g g				
23	金	秋分の日																
26	月	チャーハン	牛乳	ブルコギ 水餃子スープ デザート	焼き豚 豚肉 水餃子	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	もやし えのきだけ キャベツ	チャーハンライス レンズ豆 三温糖 三温糖 緑豆春雨	片栗粉 フチシュー	サラダ油 ごま油	810 28 27	Kcal g g				
27	火	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ ポークビーンズ	鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	大豆ペースト 牛乳	にんじん トマト水煮	パジャル レモングラス ローズマリー にんにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	白飯 パン粉 三温糖 三温糖 じゃがいも	白いんげん豆 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 サラダ 生クリーム	859 38 23	Kcal g g				
28	水	白飯	牛乳	さんまの蒲焼 昆布和え めった汁	さんま かつおぶし 豚肉 あつあげ	みそ 牛乳 しお昆布	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま	864 31 31	Kcal g g					
29	木	白飯	牛乳	揚げ餃子 もやしとニラの中華ソテー 薑汁 いちごゼリー	ギョウザ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にら にんじん こまつな	もやし たまねぎ だいこん ごぼう	こんにゃく ねぎ	白飯 片栗粉 さといも とちおとめゼリー	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	817 23 23	Kcal g g					
30	金	食パン	牛乳	なすのラザニア ツナサラダ ひよこ豆のスープ チョコパテ	豚肉 牛肉 大豆たんぱく まぐろフレーク	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮 こまつな	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	きゅうり コーン	食パン ファルファッレ 小麦粉 三温糖	ひよこ豆 チョコクリーム	バター 生クリーム サラダ油	808 34 32	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。

