



10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			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	Kcal						
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	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	たんぱく質		Kcal				
3	月	白飯	牛乳	ほうれん草のオムレツ ひじきのサラダ 根菜のみそ汁				ベーコン 鶏肉 鶏卵 豆腐 鶏ささみ	鶏肉 あつあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 チーズ ひじき	赤ピーマン ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ ごぼう	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	781	835	たんぱく質	Kcal		
4	火	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国のりと小松菜のナムル 豆腐チゲ				鶏肉 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ	みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく しょうが 白菜ちが	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	791	827	たんぱく質	Kcal		
5	水	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯部揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん ふりかけ				焼きちくわ まくらフレーク 鶏肉 うすあげ		牛乳 あおさ粉 おひざき わかめふりかけ	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	うどん サラダ油 ごま	827	827	たんぱく質	Kcal		
6	木	白飯	牛乳	魚のコーンマヨネーズ焼き 豆腐とジャコのサラダ 秋味シチュー				ホキ 豆腐 鶏肉		牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	パセリ にんじん さやいんげん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 パン粉 三温糖 米粉 さつまいも	マヨネーズ ごま油 サラダ油 バター	828	828	たんぱく質	Kcal		
7	金	友禅ごはん	牛乳	ケイチャン すったて汁 栗のムース				うすあげ 鶏肉 みそ 豚肉	絹ごし豆腐 豆乳 大豆ペースト	牛乳 しらす干し	にんじん 青ピーマン	えだまめ にんにく しょうが キャベツ	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	白飯 さくら麦飯 三温糖 片栗粉 くりのデザート	大豆油 ごま油 ごま	784	784	たんぱく質	Kcal	
10	月	スポーツの日															828	828	たんぱく質	Kcal
11	火	食パン	牛乳	ポーキピカタ アーモンドサラダ にんじんのポタージュ ブルーベリージャム				豚肉 鶏卵 ロースハム ベーコン		牛乳	にんじん	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン 米粉 小麦粉 三温糖	じゃがいも 白いんげん豆 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	835	835	たんぱく質	Kcal	
12	水	麦ごはん	牛乳	チンジャオロース一井 エビボールのスープ ヨーグルト				豚肉 エビボール		牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	だけのこ たまねぎ にんにく しょうが	えのきたけ はくさい ねぎ	むぎ飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	802	802	たんぱく質	Kcal	
13	木	白飯	牛乳	鮭の照り焼き 昆布和え 肉おでん				鮭 かつおぶし 豚肉 厚揚げ	うすら卵	牛乳 しお昆布	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ こんにゃく	だいこん	白飯 三温糖 片栗粉 さといも	ごま	755	755	たんぱく質	Kcal	
14	金	白飯	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 高野豆腐のオイスター炒め みそワタンスープ				鶏肉 高野豆腐 豚肉 ベーコン	みそ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ エリンギ にんにく	キャベツ しめじ ねぎ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 ワタン	大豆油 サラダ油	814	814	たんぱく質	Kcal	
17	月	白飯	牛乳	シューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐				シューマイ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐 八丁味噌	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	802	802	たんぱく質	Kcal	
18	火	白飯	牛乳	さばの味噌煮 野菜のごま和え けんちんみそ汁				さば みそ ロースハム 鶏肉	木綿豆腐 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	だいこん ごぼう えのきたけ	白飯 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	794	794	たんぱく質	Kcal	
19	水	白飯	牛乳	鶏肉の赤ワインソース コーンサラダ 豆乳汁				鶏肉 ベーコン 豚肉 あつあげ	みそ 豆乳 大豆ペースト	牛乳	青ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	はくさい だいこん ねぎ	白飯 米粉 三温糖 片栗粉	大豆油 サラダ油	818	818	たんぱく質	Kcal	
20	木	麦飯	牛乳	給食チャンピオンカレー ロースカツ 海藻サラダ				豚肉 鶏卵 鶏ささみ		牛乳 わかめ 海藻ミックス	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	むぎ飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 大豆油	981	981	たんぱく質	Kcal		
21	金	白飯	牛乳	いわしのアングレース 切干大根のサラダ 豚汁				鯛 ベーコン 豚肉 うすあげ	みそ	牛乳	にんじん	しょうが 切り干し大根 たまねぎ ねぎ きゅうり	ごぼう だいこん	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも 大豆油 サラダ油 カレールウ	813	813	たんぱく質	Kcal	
24	月	白飯	牛乳	手作りハンバーグ カリカリベーコンサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁				豚肉 牛肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン 木綿豆腐 大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	848	848	たんぱく質	Kcal		
25	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ブロッコリーのおかか和え 油麩の卵とじ ふりかけ				かつおぶし 鶏肉 焼きかまぼこ 卵		牛乳 ししゃも かつおぶし	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油	803	803	たんぱく質	Kcal		
26	水	白飯	牛乳	オイマヨグラタン ツナサラダ 厚揚げと大根のみそ汁				鶏肉 まくらフレーク あつあげ 大豆ペースト	みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	えのきたけ ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	818	818	たんぱく質	Kcal	
27	木	コッペパン	牛乳	ウインナーのケチャップからめ スパゲッティナポリタン クラムチャウダー				ウインナー ハム 鶏肉 あさりむき身		牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	白飯 三温糖 スパゲッティ じゃがいも	サラダ油 バター	804	804	たんぱく質	Kcal		
28	金	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 野菜スープ みかんゼリー				牛肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ キャベツ	だいこん えのきたけ	コッペパン じゃがいも みかんゼリー レンズ豆 白いんげん豆	サラダ油 カレールウ	805	805	たんぱく質	Kcal	
31	月	ケチャップライス	牛乳	オムライス ポトフ かぼちゃプリン				鶏肉 オムライス用玉子焼 豚肉		牛乳	青ピーマン にんじん トマト水煮 さやいんげん	たまねぎ にんにく だいこん	ケチャップライス 三温糖 じゃがいも 白いんげん豆	バター オリーブ油	794	794	たんぱく質	Kcal		

※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、食品の栄養的働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

