



10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	脂質	たんぱく質	脂質	
2	月	白飯	牛乳	ほうれん草のオムレツ 豆腐とジャコのサラダ みそフンタンスープ ふりかけ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 豆腐	豚肉 みそ しらす干し しお昆布 わかめふりかけ	牛乳 チーズ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	赤ピーマン キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ にんにく もやし	白飯 三温糖 ワナン	サラダ油 ごま油	748 Kcal	30 g	23 g	たんぱく質 脂質	
3	火	白飯(減)	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきとツナの炒め煮 かやくうどん	焼きちくわ まぐろフレック 鶏肉 うすあげ	牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん ごまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 うどん 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま	808 Kcal	31 g	21 g	たんぱく質 脂質	
4	水	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 野菜スープ フルーツ杏仁風プリン	牛肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆	鶏肉 大豆	牛乳 青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ キャベツ	むぎ飯 小麦粉 レンズ豆 白いんげん豆	マカロニ フルーツ系に黒プリン カレールウ	802 Kcal	30 g	19 g	たんぱく質 脂質	
5	木	白飯	牛乳	鮭のアングレース ポテたまサラダ 小松菜と揚げのみそ汁	鮭 ロースハム 卵スフレッド 厚揚げ	みそ 大豆ペースト	牛乳 にんじん ごまつな	しょうが しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも マヨネーズ	819 Kcal	29 g	27 g	たんぱく質 脂質	
6	金	さつまいも	牛乳	豚肉とさつまいもの黒酢からめ さつまい	焼きかまぼこ うすあげ 鶏肉 鶏卵 豚肉	鶏肉 みそ	牛乳 にんじん さやいんげん	干しいだけ ごぼう だいのこ えだまめ しめじ ねぎ こんにゃく	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油 サラダ油	800 Kcal	34 g	22 g	たんぱく質 脂質	
9	月	スポーツの日													
10	火	ごはん	牛乳	鶏肉のみそチーズ焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 みそ ロースハム 豚肉	うすあげ チーズ	牛乳 にんじん 青ピーマン ブロッコリー がらち ごまつな	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	762 Kcal	41 g	19 g	たんぱく質 脂質	
11	水	焼豚チャーハン	牛乳	鮭と大豆のケチャップからめ 水餃子スープ	焼き豚 鮭 大豆 水餃子	鶏肉	牛乳 にんじん 青ピーマン 黄ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが しめじ たまねぎ	チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	794 Kcal	32 g	25 g	たんぱく質 脂質	
12	木	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き もやしと揚げの甘酢あえ 油麩の卵とじ	鶏肉 鶏卵 豚肉 焼きかまぼこ	鶏肉 うすあげ 豚肉	牛乳 ごまつな にんじん 糸みつば	たまねぎ しょうが 干しいだけ りんご もやし	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	ごま油	805 Kcal	41 g	21 g	たんぱく質 脂質	
13	金	白飯	牛乳	魚のコーンマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 小松菜とさつまいもみそ汁	ホキ ベーコン さつまいも みそ	大豆ペースト	牛乳 チーズ にんじん ごまつな	パセリ たまねぎ 切り干し大根 だいこん キャベツ きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 やきふ	マヨネーズ ごま油	766 Kcal	33 g	23 g	たんぱく質 脂質	
16	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ダブルポテトサラダ 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	みそ ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 大豆ペースト	牛乳 にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ	白飯 じゃがいも パン粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 マヨネーズ	815 Kcal	33 g	24 g	たんぱく質 脂質	
17	火	白飯	牛乳	さばのみそ煮 ごまおかかあえ 肉おでん	さば みそ 厚揚げ 鶏ささみ かつおぶし	豚肉 厚揚げ うすあげ	牛乳 しお昆布 にんじん	しょうが こんにゃく だいこん きゅうり キャベツ	白飯 三温糖 さといも	ごま	842 Kcal	39 g	26 g	たんぱく質 脂質	
18	水	こぎつねご飯	牛乳	豚肉とれんごんの照りあえ じゃがいもとわかめのみそ汁 ヨーグルト	うすあげ 鶏肉 豚肉	みそ	ひじき 牛乳 わかめ ヨーグルト	えだまめ れんごん たまねぎ しょうが	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油	843 Kcal	33 g	23 g	たんぱく質 脂質	
19	木	麦飯	牛乳	給食チャンピオンカレー ロースかつ 海藻サラダ	豚肉 鶏卵 鶏ささみ	みそ	牛乳 わかめ 海藻ミックス	トマト にんじん たまねぎ	むぎ飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 大豆油	999 Kcal	31 g	42 g	たんぱく質 脂質	
20	金	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 あさりむき身	牛乳 のり にんじん にら	たまねぎ はくさい もやし えのきだけ ねぎ しょうが 白菜	白飯 片栗粉 三温糖 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	787 Kcal	35 g	25 g	たんぱく質 脂質	
23	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き コーンサラダ かきたまみそ汁	鶏肉 ロースハム 豚肉 鶏卵	大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ	にんじん パツル レモン レモンジュース ローズマリー にんにく たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが 片栗粉	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	オリーブ油 サラダ油	756 Kcal	38 g	20 g	たんぱく質 脂質
24	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ はりはり漬け 肉じゃが	ロースハム 牛肉 豚肉	みそ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	796 Kcal	28 g	23 g	たんぱく質 脂質	
25	水	白飯	牛乳	鶏松風 昆布あえ めった汁	鶏肉 大豆たんぱく みそ 鶏ささみ	かつおぶし 豚肉 あつあげ	牛乳 チーズ しお昆布	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ ごぼう はくさい	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	771 Kcal	38 g	19 g	たんぱく質 脂質	
26	木	麦飯	牛乳	ポークハヤシライス フルーツ杏仁	豚肉	みそ	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ パナナ トマト水煮 パイナップル 黄桃缶	むぎ飯 小麦粉 マスカットゼリー いちごゼリー	りんごゼリー 杏仁豆腐 三温糖 生クリーム	800 Kcal	25 g	26 g	たんぱく質 脂質	
27	金	白飯	牛乳	揚げギョーザ パンサンスー 麻婆豆腐	ギョウザ ロースハム 鶏卵 豚肉	大豆たんぱく 木綿豆腐 八丁みそ	牛乳 にんじん	きゅうり たまねぎ だいのこ 干しいだけ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	855 Kcal	34 g	27 g	たんぱく質 脂質	
30	月	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 まぐろフレック あつあげ 大豆ペースト	みそ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん ごまつな	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	800 Kcal	32 g	26 g	たんぱく質 脂質	
31	火	食パン	牛乳	ポークピカタ アーモンドサラダ かぼちゃのポタージュ いちごジャム	豚肉 鶏卵 ロースハム ベーコン	みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 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	白いんげん豆 米粉 ジャム	アーモンド サラダ油 バター	815 Kcal	36 g	35 g	たんぱく質 脂質

※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。

