

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
2	月	麦ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 うずら卵 ツナ わかめ	米 大麦 じゃがいも 米油 カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 しめじ キャベツ サラダこんにやく	829	29.3
3	火	ごはん	牛乳	笹かまのチーズ焼き おかかあえ さつまいも豚汁	牛乳 笹かまぼこ 青のり 豆乳シュレッド かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ	787	30.2
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの松前煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 まいわし 昆布 わかめ みそ	米 砂糖 ごま じゃがいも ふ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	770	30.9
5	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 白身魚のかりかりフライ 磯あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 ホキ切身 のり	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米粉 米パン 水あめ 米油 なたね油	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ほうれん草 もやし	855	35.3
6	金	ごはん	牛乳	【体育祭献立】 鶏肉の塩麹焼き なますかぼちゃのごま和え もずくのみそ汁 氷アイス	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 氷アイス	しょうが にんにく そうめんかぼちゃ にんじん 切干大根 ほうれん草 もやし 長ねぎ	715	28.4
10	火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 さばのてり焼き にんじんのひき肉炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油	にんじん もやし ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ	792	33.8
11	水	厚切り食パン	牛乳	りんごジャム オムレツのワインソースかけ じゃがいものサラダ コーンチャウダー	牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッペパン りんごジャム 水あめ 砂糖 でんぷん ひまわり油 じゃがいも 米油 ごま 米粉	りんご キャベツ にんじん 玉ねぎ クリームコーン コーン ほうれん草	781	30.4
12	木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ れんこんサラダ 里山里海かきたま汁	牛乳 とびうおフライ とびうお 大豆 豆腐 わかめ 卵	米 パン粉・生 小麦粉 とうもろこしでん粉 なたね油 米油 ノンエッグマヨネーズ でんぷん	玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	803	28.1
13	金	ごはん	牛乳	野菜入りシュウマイ 茎わかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 茎わかめ さつまいも 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 メンマ こんにやく さやいんげん しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ 枝豆	851	30.5
16	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め さつまいも小魚 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 片口いわし 厚揚げ みそ	米 米油 ごま さつまいも 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ もやし 小松菜	805	33.0
17	火	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ツナサラダ 里いも汁	牛乳 卵 ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 里いも	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう しめじ こんにやく 長ねぎ	789	29.3
18	水	ごはん	牛乳	白身魚のりんごソース ひじきとさつまいもの煮物 大根のみそ汁	牛乳 メルルーサ ひじき 大豆 豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 さつまいも ごま	りんご しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	813	30.6
19	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ギョーザ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なると みそ 豚ひき肉 鶏肉	中華麺 米油 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ 切干大根 ほうれん草 もやし	810	33.9
20	金	ごはん	牛乳	厚揚げとキャベツの味噌炒め ガーリックポテト かき卵みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 豆腐 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ほうれん草	835	31.2
23	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ こんにやくとわかめのサラダ 塩こうじスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 わかめ かまぼこ	米 砂糖 米油 ごま じゃがいも	玉ねぎ もやし にんじん サラダこんにやく キャベツ 小松菜	711	23.6
24	火	わかめごはん	牛乳	いわしのかりかりフライ ほうれん草の炒め物 打ち豆入りからみっこ汁	わかめ 牛乳 まいわし ベーコン 豚肉 打ち豆 大豆 みそ	米 水あめ 砂糖 じゃがいも こめ パン粉 なたね油 米 油	しょうが ほうれん草 コーン にんじん もやし 大根 白菜 長ねぎ	780	28.7
25	水	キャラットこめごはん	牛乳	【オーストラリア交流献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 豆乳シュレッド ベーコン 冷凍ミックスビーンズ	こめ粉パン 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 スパゲッティ	赤ピーマン コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	920	40.6
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ ブロッコリーのマヨネーズあえ なめこのかきたま汁	牛乳 厚揚げ 青大豆 卵 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 なめこ 長ねぎ	798	27.5
27	金	ごはん	牛乳	めぎすのからみっこソース わかめあえ いもだんご汁	牛乳 めぎす みそ わかめ ハム 鶏肉	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉	トマト缶詰・ジュース もやし にんじん 大根 長ねぎ	782	29.9
30	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 のりおびーンズ ごまみそ汁	牛乳 豚肉 炒り大豆 青のり 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま ねりごま	玉ねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく しめじ 大根	762	30.2
31	火	ごはん	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひき肉フライ くきわかめサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 豚肉 ちくわ 茎わかめ 白いんげん豆	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも	国産カボチャひき肉フライ かぼちゃ もやし コーン にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト	884	25.3

一食平均エネルギー:803 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:20.7 g

食塩:2.5 g