

| 日  | 曜 | 献立名            |       |                                                  | 使用材料名                                    |                                                  |                                                          | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>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 | ごはん            | 牛乳    | 白身魚の塩こうじ焼き<br>かぼちゃのそぼろあん<br>麩のみそ汁                | 牛乳 ホキ 豚肉<br>みそ 青大豆                       | 米 米油 ごま 砂糖<br>でんぷん 心                             | しょうが にんにく かぼちゃ<br>玉ねぎ にんじん なめこ<br>白菜 小松菜                 | 784           | 33.7      |
| 3  | 火 | 麦ごはん           | 牛乳    | ホイコーロー<br>のり塩ビーンズ<br>春雨スープ                       | 牛乳 豚肉 炒り大豆<br>青のり なた                     | 米 大麦 ごま油 砂糖<br>でんぷん 米油 春雨                        | にんにく メンマ 長ねぎ<br>キャベツ ピーマン にんじん<br>もやし 小松菜                | 793           | 30.0      |
| 4  | 水 | ごはん            | 牛乳    | いわしのかば焼き<br>カレー風味おひたし<br>打ち豆のみそ汁                 | 牛乳 いわし ハム<br>油揚げ 打ち豆 わかめ<br>みそ 大豆        | 米 でんぷん 米油 砂糖<br>じゃがいも                            | しょうが キャベツ にんじん<br>きゅうり 玉ねぎ                               | 820           | 30.9      |
| 5  | 木 | ごはん            | 牛乳    | 【ふるさと献立】<br>鶏肉のみそ漬焼<br>なますかぼちゃの中華あえ<br>根菜汁       | 牛乳 鶏肉 みそ 卵<br>油揚げ 豆腐                     | 米 米油 ごま でんぷん<br>砂糖 ごま油                           | しょうが 長ねぎ なますかぼちゃ<br>にんじん もやし きゅうり 大根<br>こんにゃく れんこん ごぼう   | 747           | 31.1      |
| 10 | 火 | わかめ<br>ごはん     | 牛乳    | 厚揚げの薬味ソース<br>ビタミンサラダ<br>ほうれん草とたまごのみそ汁            | わかめ 牛乳 厚揚げ<br>卵 みそ 大豆                    | 米 水あめ ごま 砂糖<br>ごま油 マヨネーズ                         | 長ねぎ しょうが ブロッコリー<br>キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ<br>えのきたけ にんじん ほうれん草     | 782           | 27.1      |
| 11 | 水 | 食パン            | 牛乳    | チョコクリーム<br>ツナサラダ<br>ポークビーンズ                      | 加糖練乳 牛乳 わかめ<br>ツナ 豚肉 大豆                  | コッペパン チョコクリーム<br>水あめ 砂糖 米油<br>じゃがいも              | キャベツ にんじん コーン セロリ<br>玉ねぎ にんにく トマト                        | 766           | 31.6      |
| 12 | 木 | ごはん            | 牛乳    | ししゃものごま天ぷら<br>青大豆と野菜のなめたけあえ<br>とんじる              | 牛乳 ししゃも 青大豆<br>豚肉 豆腐 みそ 大豆               | 米 小麦粉 ごま 米油<br>じゃがいも                             | もやし にんじん ほうれん草<br>なめたけ 大根 こんにゃく<br>しめじ 長ねぎ               | 848           | 35.6      |
| 13 | 金 | ごはん            | 牛乳    | 里芋のピリ辛いため<br>のりずあえ<br>豆腐とわかめのスープ                 | 牛乳 豚肉 みそ かまぼこ<br>のり 豆腐 わかめ               | 米 里いも 米油 ごま油<br>砂糖 でんぷん                          | にんにく しょうが 玉ねぎ いら<br>もやし 小松菜 にんじん<br>えのきたけ メンマ 長ねぎ<br>コーン | 745           | 26.1      |
| 16 | 月 | 麦ごはん           | 乳酸菌飲料 | 豚キムチ炒め<br>チーズビーンズポテト<br>もずくのかきたまスープ              | 乳酸菌飲料 豚肉 みそ<br>チーズ 青のり 大豆<br>もずく 卵       | 米 大麦 米油 砂糖<br>でんぷん ごま ごま油<br>じゃがいも               | しょうが にんじん 玉ねぎ いら<br>キムチ えのきたけ ほうれん草<br>長ねぎ               | 816           | 31.2      |
| 17 | 火 | 麦ごはん           | 牛乳    | 手作り豆腐ハンバーグ<br>キャベツとコーンの炒め物<br>厚揚げのみそ汁            | 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき<br>豆乳 かつお節 厚揚げ<br>わかめ みそ 大豆 | 米 大麦 ごま パン粉<br>米油 じゃがいも                          | 玉ねぎ キャベツ コーン<br>ほうれん草 えのきたけ                              | 791           | 33.9      |
| 18 | 水 | ごはん            | 牛乳    | たまごやき<br>塩昆布あえ<br>肉じゃが                           | 牛乳 卵 昆布 豚肉<br>厚揚げ                        | 米 砂糖 小麦でん粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>じゃがいも 米油             | もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ<br>こんにゃく さやいんげん                         | 800           | 30.1      |
| 19 | 木 | ごはん            | 牛乳    | 【食育の日 石川県】<br>あごフライ<br>れんこんサラダ めった汁              | 牛乳 とびうお 大豆<br>豚肉 みそ                      | 米 パン粉・生 小麦粉<br>でんぷん なたね油 米油<br>マヨネーズ 里いも         | 玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん<br>小松菜 大根 ごぼう こんにゃく<br>しいたけ 長ねぎ       | 788           | 27.7      |
| 20 | 金 | ちゅうかめん         | 牛乳    | 辛みそラーメンスープ<br>ギョーザ<br>大学いも                       | 牛乳 豚肉 なた みそ<br>豚ひき肉 鶏肉                   | 中華麺 米油 ラード<br>小麦粉 大豆油 でんぷん<br>さつまいも 砂糖 ごま        | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ もやし メンマ いら<br>キャベツ                 | 889           | 32.8      |
| 21 | 土 | 麦ごはん           | 牛乳    | 【吉川中学校 音楽祭♪】<br>秋野菜エッグカレー<br>こんにゃくサラダ ミルクプリン     | 牛乳 豚肉 大豆 うずら卵<br>ツナ わかめ 加糖練乳             | 米 大麦 じゃがいも<br>カレールウ 米粉 砂糖<br>ごま 米油               | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>大根 れんこん しめじ キャベツ<br>サラダこんにゃく       | 887           | 29.9      |
| 24 | 火 | ごはん            | 牛乳    | さばのみそ煮<br>卵の花炒り<br>じゃがいもとわかめのみそ汁                 | 牛乳 さば みそ おから<br>油揚げ ちくわ 豆腐<br>わかめ 大豆     | 米 砂糖 米油<br>じゃがいも                                 | しょうが しらたき にんじん<br>干しいたけ 長ねぎ 白菜                           | 828           | 35.2      |
| 25 | 水 | キャロット<br>こめこパン | 牛乳    | 【オーストラリア交流献立】<br>チキンパルミジャーナ<br>パスタサラダ 豆とベーコンのスープ | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>ベーコン ミックスビーンズ               | こめ粉パン マヨネーズ<br>パン粉 米油 砂糖<br>スパゲッティ               | コーン ブロッコリー キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 白菜                      | 871           | 41.6      |
| 26 | 木 | ごはん            | 牛乳    | いかのサラサ揚げ<br>わかめのあえ物<br>みそワントンスープ                 | 牛乳 いか わかめ<br>ハム 豚肉 みそ                    | 米 でんぷん 小麦粉<br>米油 ワンタン ごま油                        | しょうが もやし にんじん メンマ<br>白菜 長ねぎ                              | 783           | 32.7      |
| 27 | 金 | 鶏ごぼう<br>ごはん    | 牛乳    | 笹かま青のり焼き<br>ゆかりあえ<br>さつまいもとキャベツのみそ汁              | 鶏肉 牛乳 笹かまぼこ<br>青のり 厚揚げ みそ                | 米 マヨネーズ ごま<br>さつまいも                              | にんじん ごぼう しらたき もやし<br>白菜 ゆかり粉 えのきたけ キャベツ                  | 800           | 31.4      |
| 30 | 月 | ごはん            | 牛乳    | 白身魚のカリカリフライ<br>ひじきサラダ いもだんご汁                     | 牛乳 ホキ ひじき<br>油揚げ ちくわ                     | 米 じゃがいも 米粉<br>でんぷん 米パン粉 水あめ<br>米油 なたね油 砂糖<br>小麦粉 | にんじん サラダこんにゃく 小松菜<br>コーン 大根 長ねぎ                          | 817           | 23.0      |
| 31 | 火 | チキンライス         | 牛乳    | 【ハロウィン献立】<br>チーズオムレツ ハロウィンサラダ<br>パンプキンポタージュ      | 鶏肉 牛乳 卵 チーズ<br>かまぼこ ベーコン 大豆              | 米 バター タピオカ粉<br>砂糖 大豆油 米粉                         | 玉ねぎ コーン キャベツ<br>ブロッコリー かぼちゃ パセリ                          | 775           | 31.0      |

一食平均エネルギー：807 Kcal

たんぱく質：31.3 g

脂質：20.6 g

食塩：2.5 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月のよしかわ野菜は「かぼちゃ」です。