

日 曜	献 立		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	ごはん	牛乳	笹かまの豆乳チーズ焼き おかかあえ なめこ汁	牛乳 笹かまほこ 青のり 豆乳チーズ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 なめこ 白菜 長ねぎ	776	29.8
3 火	ごはん	牛乳	野菜入りシウマイ 茎わかめの中華炒め ジャージャン豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 茎わか め さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 米油 でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 メンマ こんにゃく さやいんげん しょう が にんにく キャベツ 干ししいたけ 長ねぎ	834	29.1
4 水	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしの松前煮 れんこんのごまネーズ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 まいわし 昆布 油揚げ みそ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく しょうが れんこん キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきだけ	814	29.7
5 木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 さつまいも小魚 ひじきと豆のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 片いわし ひじき 大豆	ゆでうどん でんぷん さつまいも 米油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 小松菜 キャベツ もやし	883	34.9
6 金	秋の五目 ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップソース ごまあえ からみっこ汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう しめじ えのきだけ 干ししいたけ 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 大根 長ねぎ	767	29.6
9 月	スポーツの日							
10 火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 鮭のてり焼き たまご野菜の炒め物 ほうれんそうのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 卵 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ 玉ね ぎ ほうれん草 ぶどう	773	31.8
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 ダブルポテトサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパン 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 さつまいも 米油 米粉	りんご にんじん キャベツ 玉ね ぎ クリームコーン コーン	815	29.2
12 木	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソースかけ 大根のごまゆかり和え めぎすのつみれ汁 角チーズ	牛乳 厚揚げ めぎす 豆腐 大豆 みそ チーズ	米 でんぷん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 大根 キャベツ ゆかり 粉 ごぼう	837	33.7
13 金	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 めった汁	牛乳 とびうお 大豆 豚 肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 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 さつまいも	玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん コーン 大根 干ししいたけ 白菜	801	28.0
16 月	ごはん	牛乳	ハンバーグの和風おろしソース じゃがいものカレーソテー もすくとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 もす く	米 でんぷん ラード じゃがいも 米油	玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん ほうれん草 長ねぎ	778	29.9
17 火	ごはん	牛乳	太巻きたまご 切り干し大根のいためナムル じゃがいものそぼろ煮	牛乳 卵 ツナ 豚肉 大豆 厚揚げ	米 砂糖 小麦でん粉 大 豆油 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	にんにく にんじん しめじ 切干大根 しらたき なら 玉ねぎ さやいんげん	826	30.3
18 水	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 のりしおピーンズ 里芋としめじのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 青のり 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん 里いも	玉ねぎ もやし にんじん ビーマ ン しょうが にんにく 大根 し めじ 小松菜	830	32.2
19 木	ゆで中華麺	牛乳	みそラーメンスープ ちくわのお好み焼き ハンサンスープ	牛乳 豚肉 なた みそ ちくわ かつお節	中華麺 米油 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ なら コーン	831	35.8
20 金	麦ごはん	牛乳	ココロエッグカレー ツナとわかめのサラダ	牛乳 ベーコン ウィン ナー 大豆 うすら卵 ツナ わかめ	米 大麦 じゃがいも 米 油 カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 大根 ブロッコリー サラダこんにゃく	875	28.5
21 土	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 中華風五目たまごスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ 卵	米 米油 でんぷん じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン に んじん ビーマン にんにく メンマ 白 菜 ほうれん草 長ねぎ	826	29.1
23 月	合唱祭代休							
24 火	ごはん	牛乳	ししゃもの米粉天ぷら わかめの甘酢和え いもだんご汁	牛乳 ししゃも 青のり わかめ かまぼこ 鶏肉 油揚げ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	もやし にんじん 大根 長ねぎ	825	30.5
25 水	チャロット こめパン	乳酸菌飲料	【オーストラリア交流献立】 チキンパルミジャーナ(豆乳チーズ) パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	乳酸菌飲料 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆	こめパン ノンエッグマヨネーズ 米/パン粉 米油 砂糖 スパゲッティ	コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	837	37.9
26 木	ごはん	牛乳	さばのねぎみそ焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ 沢煮碗	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 豆腐	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 水菜	795	33.8
27 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 上越産大豆と鶏肉の揚げ煮 なますかぼちゃのさっぱり和え 秋野菜の塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 大豆 豚肉	米 でんぷん 米粉 米油 砂糖 ごま油 里いも	長ねぎ そうめんかぼちゃ にんじ ん もやし 大根 白菜 しめじ	818	31.2
30 月	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 大根と白菜のみそ汁	牛乳 ホキ 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	りんご しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ	814	31.0
31 火	わかめごはん	牛乳	【ハロウィン献立】 塩こうじパシルチキン 秋野菜のフレンチサラダ パンプキン豆乳ポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆 乳	米 水あめ 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	パジル 大根 にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	772	32.3