

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	むぎごはん	牛乳	カレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ キャベツ サラダこんにやく	630	22.6	
3	火	むぎごはん	牛乳	セルフのマーボーはるさめどん ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ わかめ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ クリームコーン コーン	607	24.0	
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日献立】 いわしのまつまえに ごまあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし こんぶ わかめ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも ふ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	607	24.2	
5	木	ゆでうどん	牛乳	ごまみそうどん しろみさかなのかりかりフライ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ホキきりみ のり	ゆでうどん ねりごま ごま じゃがいも こめこ でんぷん こめパンこ みずあめ こめあぶら なたねあぶら	にんじん たけのこ はくさい しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし	691	29.1	
6	金	ごはん	牛乳	ささかまのチーズやき おかかあえ さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり とうにゅうシュレッド かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ ながねぎ	626	23.2	
10	火	ごはん	牛乳	【目のあいごデー献立】 さばのてりやき にんじんのひきにくいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら	にんじん もやし ピーマン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	619	27.0	
11	水	あつぎり しよくパン	牛乳	りんごジャム オムレツのワインソースがけ じゃがいものサラダ とうにゅうコーンチャウダー	ぎゅうにゅう たまご あおだいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン りんごジャム さとう でんぷん ひまわりあぶら じゃがいも こめあぶら ごま こめこ	りんご キャベツ にんじん たまねぎ クリームコーン コーン ほうれんそう	652	25.2	
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がけ れんこんサラダ さとやまさとうみじる	ぎゅうにゅう とびうおフライ だいず とうふ わかめ	こめ パンこ こむぎこ とうもろこし なたねあぶら こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん こまつな ほししいたけ	626	22.1	
13	金	ごはん	牛乳	やさしいりシュウマイ くきわかめのちゅうかいため ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま こめあぶら でんぷん	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう 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 ほししいたけ えだまめ	679	24.9	
16	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため さつまいもごさかな こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あつあげ みそ	こめ こめあぶら ごま さつまいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ もやし こまつな	636	26.0	
17	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご ツナサラダ さともじる	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとも	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう しめじ こんにやく ながねぎ	631	24.4	
18	水	ごはん	牛乳	しろみさかなのりんごソース ひじきとさつまいものにも だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ ひじき だいず とうふ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう 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 だいこん はくさい ながねぎ	649	24.7	
19	木	ゆでうどん	牛乳	みそラーメンスープ ぎょうざ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ 豚ひき肉 とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ だいずあぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ なら きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	652	27.6	
20	金	ごはん	牛乳	【創立150周年記念献立】 セルフのたれかつどん のりずあえ ふのみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう ふ じゃがいも	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ いちご ふ じゃがいも	683	24.8	
21	土	創立150周年記念ジャンボ学習発表会(お弁当)								
23	月	振替休業日								
24	火	わかめごはん	牛乳	やしししゃも ほうれんそうのいためもの うちまめいりからみっこじる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ベーコン ぶたにく うちまめ だいず みそ	こめ みずあめ こめあぶら じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん もやし だいこん はくさい ながねぎ	600	25.1	
25	水	キャラット こめパン	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 まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうシュレッド ベーコン ミックスビーンズ	こめこパン こめこ ノンエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう スパゲッティ	あかピーマン ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ もやし キャベツ	707	31.5	
26	木	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず みそ	こめ ごま さとう 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 はくさい なめこ ながねぎ	614	20.7	
27	金	ごはん	牛乳	めぎすのからみっこソース わかめあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう めぎす みそ わかめ ハム とりにく	こめ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	トマト もやし にんじん だいこん ながねぎ	589	21.4	
30	月	ごはん	牛乳	セルフのぶたにくぴりからどん のりしおビーンズ ごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず あおのり とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく しめじ だいこん	601	24.8	