

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	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツのみそいため だいがくいも もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず みそ もずく かまぼこ	こめ こめあぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし ながねぎ ほうれんそう	664	21.3	
3	火	ごはん	牛乳	やきのり ハンバーグのデミグラスソースかけ しらたきのつるつるいため しおこうじスープ	やきのり ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ ウィンナー	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき キャベツ ピーマン だいこん すいき	608	21.9	
4	水	ごはん	牛乳	【いわしの日 献立】 いわしのかばやき なめたけあえ ふのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし みそ だいず	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま じゃがいも ふ	もやし こまつな なめたけ たまねぎ なす ながねぎ	639	23.9	
5	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんじる ささかまのマヨネーズやき いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご ささかまぼこ あおのり のり	ゆでうどん でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ほうれんそう もやし	650	28.0	
6	金	ごはん	牛乳	めぎすのかんすりソース わかめあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう めぎす みそ わかめ ハム ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	トマトジュース もやし にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	679	27.2	
10	火	ごはん	牛乳	【目のあいごデー献立】 さばのカレーやき にんじんのひきにくいため かぼちゃのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら グラニューとう こなあめ	たまねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン かぼちゃ えのきたけ ブルーベリーピューレ	659	26.7	
11	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため さつまいもこざかな 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 だいず	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 えのきたけ なす こまつな	657	26.0	
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 だいず とうふ わかめ	こめ パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん 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	619	21.4	
13	金	しょくパン	牛乳	あわあめトースト ポイルウィンナー まめなサラダ かぼちゃのとうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう だいず チキンウィンナー ツナ うすらまめ あおだいず きんときまめ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	しょくパン バター みずあめ グラニューとう こめあぶら さとう こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー	611	25.9	
16	月	むぎごはん	牛乳	あきあじカレーライス こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ おおむぎ さつまいも こめあぶら カレーウ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ なす ブロッコリー りんご きゅうり キャベツ サラダこんにやく	628	20.1	
17	火	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター おかかあえ さつまいもとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも おきあみ あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ こむぎこ でんぶん もちこめ さとう だいず あぶら 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 こほう えのきたけ ながねぎ	631	24.2	
18	水	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 だいず みそ	こめ ごま さとう でんぶん 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	624	21.4	
19	木	ゆでちゅうかめん	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 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 でんぶん ごま ごめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ メンマ いら きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	660	27.4	
20	金	キャロットこめパン	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	696	31.5	
23	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 でんぶん じゃがいも ごま ねりごま	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	632	24.8	
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さけのみじやき すいきのいために のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ちくわ あつあげ さつまあげ	こめ こめあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ こほう いんげん だいこん こんにやく ほししいたけ すいき	654	27.9	
25	水	ごはん	牛乳	【新潟米の日 献立】 がんものふくめに ツナサラダ さといもじる	ぎゅうにゅう がんもどき ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ こほう しめじ こんにやく ながねぎ	654	24.5	
26	木	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 ごめあぶら ごま こめあぶら でんぶん	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	671	24.3	
27	金	あきのみかくごはん	牛乳	【十三夜 献立】 ふとまきたまご ごまあえ いもだんごじる	とりにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ さつまいも こめあぶら さとう ごま おじゃがもちボール じゃがいも でんぶん	にんじん しめじ ほうれんそう もやし だいこん ながねぎ	600	21.5	
30	月	清里っ子かがやきフェスタのふりかえきゅうじつ								
31	火	ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひきにくフライ くきわかめサラダ ポークビーンズスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かまぼこ しろいんげんまめ	こめ こめあぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま じゃがいも	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん 国産カボチャひき肉フライ かぼちゃ もやし にんにく キャベツ トマト	636	20.1	

一食平均エネルギー：644 Kcal

たんぱく質：24.5 g

脂質：18.5 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。