

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	豚キムチ 青のりフレンチポテト もずくのかきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 青のり 豆腐 かまぼこ もずく 卵	米 米油 砂糖 でんぷん ごま じゃが芋 ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ いら キムチ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	798	30.0	20.5	2.3
3	火	ごはん 	牛乳	ほっけの照り焼き たくあんあえ 秋野菜豚汁	牛乳 ほっけ かつお節 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 さつまいも	しょうが たくあん もやし キャベツ 小松菜 にんじん 大根 しめじ こんにゃく	752	33.6	16.4	2.4
4	水	ごはん 	牛乳	【10月4日はいわしの日】 ハンバーグのおろしソース 五目きんぴら いわしのつみれ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 いわし さつま揚げ 茎わかめ たら 豆腐 みそ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 米油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 ごぼう にんじん メンマ こんにゃく しょうが	775	30.0	17.3	2.9
5	木	ゆでうどん 	牛乳	カレー汁 かぼちゃのチーズ焼き みかんとわかめのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん 米油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ キャベツ プチマリソ みかん缶	861	29.1	20.7	2.9
6	金	ごはん 	牛乳	たらとれんこんの揚げ煮 のり酢あえ 切干大根のみそ汁	牛乳 大豆 ツナ のり 油揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 コーンフラワー 米油 砂糖 ごま	れんこん もやし ほうれん草 切干大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ	832	28.5	22.5	2.2
10	火	ごはん 	牛乳	【目の愛護デー献立】 さばのみそ煮 塩昆布あえ 沢煮碗 ブルーベリーゼリー	牛乳 さば みそ 昆布 かまぼこ	米 砂糖 ごま ごま油 緑豆春雨	しょうが もやし ほうれん草 ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ ブルーベリー ぶどう	786	30.1	17.8	2.3
11	水	ごはん 	牛乳	笹かまのお好み焼き おひたし さつまいも肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉 厚揚げ	米 マヨネーズ さつまいも じゃがいも 米油 砂糖	キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ さやいんげん	839	30.1	19.0	2.3
12	木	ごはん 	牛乳	厚揚げとキャベツの塩こうじ炒め ガーリックポテト コーン卵スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 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 クリームコーン コーン ほうれん草 長ねぎ	815	28.3	20.7	1.9
13	金	あわあめ トースト 	牛乳	まめなサラダ クリームシチュー	牛乳 青大豆 ツナ 鶏肉 スキムミルク	コッパパン バター 水あめ 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	753	30.2	25.6	2.9
16	月	麦ごはん 	牛乳	秋野菜のSDGsカレーライス ひじきとチーズのサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき チーズ	米 大麦 米油 さつまいも 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 しめじ キャベツ ほうれん草	774	25.2	20.6	2.2
17	火	ごはん 	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ブロッコリーのおかかあえ なめこのかきたま汁	牛乳 厚揚げ 青大豆 かつお節 卵 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	ブロッコリー もやし コーン 白菜 なめこ 長ねぎ	756	28.3	19.8	1.9
18	水	ごはん 	牛乳	【食育の日献立 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 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 とうも ろこしでん粉 米油 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 大根 こんにゃく 長ねぎ	829	28.6	23.2	2.2
19	木	ゆで中華麺 	牛乳	しょうゆたまごラーメン 大豆と小魚のごまがらめ 中華あえ	牛乳 豚肉 なたと わかめ うずら卵 大豆 片口いわし ツナ	中華麺 でんぷん 米油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが もやし 小松菜	825	39.0	20.2	2.7
20	金	キャロット こめこパン 	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 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 青大豆 白いんげん豆 金時豆	こめ粉パン 米粉 マヨネーズ 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	929	43.3	28.1	3.5
23	月	さつまいも ごはん 	牛乳	かれのい唐揚げ ゆかりあえ キャベツのみそ汁	牛乳 カレイ 豆腐 油揚げ みそ 大豆	米 さつまいも でんぷん 小麦粉 米油 ごま	しょうが にんじん もやし 小松菜 ゆかり粉 えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	758	30.9	20.7	2.5
24	火	ごはん 	発酵乳 	野菜入りシュウマイ パンサンサー マーボー厚揚げ	発酵乳 鶏肉 豚肉 卵 大豆 大豆クラッシュ 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 緑豆春雨 ごま油 米油 じゃがいも でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん いら ほうれん草 もやし きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ	852	30.8	17.3	2.4
25	水	ごはん 	牛乳	めぎすのからし焼き うのはな炒め 根菜と打ち豆のごまみそ汁	牛乳 めぎす ベーコン ひじき 油揚げ おから 打ち豆 高野豆腐 みそ	米 マヨネーズ 米油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん しらたき 長ねぎ ごぼう 大根	812	29.0	24.3	2.2
26	木	ごはん 	牛乳	焼きのり 厚焼き玉子 じゃこキャベツサラダ 大根のそぼろ煮	のり 牛乳 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ 大豆クラッシュ	米 砂糖 小麦粉 大豆油 ごま油 米油 里いも でんぷん	キャベツ にんじん ほうれん草 しょうが 大根 玉ねぎ さやいんげん	795	30.9	18.9	2.3
27	金	ごはん 	牛乳	ヤンニョムチキン もやしの塩ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 みそ なたと	米 でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	にんにく もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	797	25.0	18.5	2.1
30	月	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立】 鶏肉の塩麴焼き なますかぼちゃのごまマヨ和え 秋のっぺ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 厚揚 げ	米 ごま マヨネーズ 里いも でんぷん	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん 切干大根 ほうれん草 ごぼう 大根 れんこん 干しいたけ	788	30.6	21.4	2.0
31	火	チキンライス 	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンポターージュ	鶏肉 牛乳 卵 かまぼこ ベーコン 大豆	米 バター 砂糖 大豆油 じゃがいも 米油 米粉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	793	30.0	21.1	2.4

一食平均エネルギー:806 Kcal

たんぱく質:30.5 g

脂質:20.7 g

食塩:2.4 g

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