

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等
1	木	ごはん	牛乳 ピリからチキン きりぼしだいこんのサラダ チーズすいとん	牛乳 絹ごし豆腐 鶏肉 チーズ まぐろフレーク 豚肉	にんじん しょうが ●はくさい ほうれんそう にんにく たまねぎ きゅうり 切り干し大根 しいたけ	白飯 大豆油 片栗粉 三温糖 三温糖 ごま油	694 Kcal 27 g 22 g
2	金	ごはん	牛乳 さけのてりやき とうふとじゃこのサラダ さつまじる	牛乳 豆腐 鮭 みそ 鶏肉 しらす干し あつあげ しお昆布	にんじん こんにゃく ●だいこん しょうが きゅうり ●ねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう にんにく	白飯 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいも	604 Kcal 30 g 15 g
5	月	むぎごはん	牛乳 マーボーどん はるさめスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな 干しいたけ キャベツ しょうが ●ねぎ にんにく しめじ	むぎ飯 サラダ油 緑豆春雨 片栗粉 三温糖	634 Kcal 27 g 19 g
6	火	ごはん	牛乳 さばのみそに ひじきサラダ けんちんじる	牛乳 ロースハム さば 鶏肉 みそ ひじき 木綿豆腐	にんじん ●ねぎ きゅうり ●だいこん キャベツ コーン たまねぎ しょうが ごぼう	白飯 三温糖 サラダ油 ごま油	625 Kcal 29 g 20 g
7	水	ごはん	牛乳 まつかぜやき れんこんのきんぴら とんじる	牛乳 あつあげ ★ 鶏肉 鶏卵 みそ 豚肉 さつまあげ チーズ	にんじん ●ねぎ さやいんげん こんにゃく たまねぎ ごぼう れんこん ●だいこん	白飯 ごま パン粉 ごま油 さつまいも 三温糖	629 Kcal 28 g 17 g
8	木	チャーハン	牛乳 くろすのすぶた ごもくスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン 鶏肉	さやいんげん チンゲンサイ ●ねぎ 赤ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん しょうが 干しいたけ 青ピーマン にんにく えのきたけ	チャーハンライス 大豆油 三温糖 片栗粉 サラダ油	665 Kcal 26 g 22 g
9	金	ごはん	牛乳 フライドチキン アーモンドサラダ ふとあげのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 うすあげ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ こまつな ●だいこん きゅうり えのきたけ キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 アーモンド やきふ サラダ油 小麦粉 大豆油	622 Kcal 26 g 22 g
12	月	ごはん	牛乳 はるまき ヤーコンチャブチェ にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 鶏肉 豚肉	さやいんげん たまねぎ もやし にんじん しょうが ●ねぎ にんにく ●ヤーコン 豚肉 エリンギ ●はくさい	白飯 大豆油 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉	668 Kcal 23 g 24 g
13	火	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのサラダ ねぎのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	こまつな きゅうり にんじん ●ねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが	白飯 マヨネーズ じゃがいも サラダ油 ★ 三温糖 片栗粉	649 Kcal 25 g 23 g
14	水	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト わかめ さつまあげ チーズ 鶏肉	にんじん ●だいこん こまつな しめじ フロコリー たまねぎ	白飯 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	623 Kcal 26 g 19 g
15	木	ごはん	牛乳 よかたはべんのかわりあげ キャベツのこんぶあえ ぶただいこん	牛乳 あおさ粉 四方はべん しお昆布 あつあげ 豚肉	にんじん ●だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが	白飯 ごま 三温糖 大豆油 小麦粉 米粉	618 Kcal 26 g 19 g
16	金	パンズ	牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ れんこんチャウダー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉	にんじん しょうが きゅうり パプリカパウダー コーン にんにく パセリ れんこん たまねぎ キャベツ	パンズバーガー サラダ油 三温糖 バター じゃがいも 米粉	717 Kcal 34 g 28 g
19	月	ごはん	牛乳 さかなのフライ ベーコンサラダ あつあげとほうれんそうのみそしる	牛乳 大豆ペースト わかめ ベーコン 鶏卵 鰯 あつあげ みそ あおさ粉	にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ キャベツ たまねぎ	白飯 サラダ油 パン粉 大豆油 三温糖 小麦粉	637 Kcal 27 g 21 g
20	火	さくらむぎめし	牛乳 そばろどん かぼちゃのあげからめ ゆずふうみじる	牛乳 ぶかし 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん 干しいたけ えのきたけ かぼちゃ れんこん ゆず さやいんげん えだまめ こまつな しょうが	さくら麦飯 サラダ油 三温糖 大豆油 片栗粉 じゃがいも	630 Kcal 31 g 20 g
21	水	むぎごはん	牛乳 ポークカレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト水煮 みかん缶 にんにく パイン缶 しょうが 黄桃缶	むぎ飯 カレールウ カクテルゼリー じゃがいも サラダ油 ぶどうゼリー 小麦粉 ぶどうゼリー バター マスカットゼリー	720 Kcal 18 g 19 g
22	木	ドックパン	牛乳 ウインナー やさいソテー ポークビーンズ	牛乳 大豆ペースト 大豆 豚肉 ウインナー	トマト水煮 しょうが 赤ピーマン たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン キャベツ	コックパン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 白いんげん豆 サラダ油 片栗粉 バター	634 Kcal 25 g 33 g
23	金	クリスマスピラフ	牛乳 ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート	牛乳 うすら卵 豚肉 ベーコン 牛肉 鶏肉	黄ピーマン こまつな しめじ にんじん たまねぎ 青ピーマン えだまめ こまつな エリンギ	クチャップライス サラダ油 パン粉 三温糖 バター	752 Kcal 33 g 28 g
							クリスマス献立

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

