



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		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
		主食	牛乳	おかず		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
1	水	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳	うずら卵 ほっけ あつあげ ちくわ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん	だいこん こんにゃく	白飯 大豆油		664 Kcal 28 g 22 g	
2	木	ゆかりごはん	牛乳	おこのみやき ミニトマト はくさいのみそしる マヨネーズ	牛乳	豚肉 さくらえび 青のり粉 鶏卵	みそ かつお節 うすあげ 大豆ペースト	キャベツ にんじん ●ねぎ はくさい しょうが えのきたけ ミニトマト	ゆかり飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ ながいも サラダ油		613 Kcal 22 g 21 g	
3	金	文化の日										
6	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき パンサンスー とうふとたまごのスープ	牛乳	鶏卵 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐	しょうが ●にんにく りんご きゅうり	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こまつな	白飯 緑豆春雨 片栗粉 ごま油		600 Kcal 27 g 15 g
7	火	ごはん	牛乳	ししゃもてんぷら ごぼうナッツサラダ じゃがいものみそしる	牛乳	みそ ししゃも 大豆ペースト ロースハム うすあげ	みそ 大豆ペースト	ごぼう コーン ●キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり	白飯 三温糖	小麦粉 アーモンド 米粉 マヨネーズ 大豆油 じゃがいも		659 Kcal 24 g 25 g
8	水	ごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	みそ さつまあげ あつあげ	たけのこ にんじん 青ピーマン たまねぎ ●にんにく はくさい	しょうが えのきたけ チンゲンサイ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 ワンタン サラダ油		648 Kcal 25 g 18 g
9	木	ごはん	牛乳	まつかぜやき きんぴらごぼう さつまいものみそしる	牛乳	みそ 鶏肉 鶏卵 チーズ	みそ さつまあげ あつあげ	たまねぎ ごぼう にんじん しらたき	さやいんげん こまつな	白飯 ごま油 パン粉 さつまいも 三温糖 ごま		607 Kcal 27 g 16 g
10	金	むぎごはん	牛乳	きゅうしよくチャンピオンカレー ロースかつ ツナサラダ	牛乳	まぐるフワーク 豚肉 鶏卵 わかめ	まぐるフワーク	たまねぎ きゅうり トマト レモン キャベツ にんじん	きゅうり	むぎ飯 大豆油 サラダ油 三温糖 小麦粉 チャンピオンカレー パン粉		848 Kcal 26 g 39 g
13	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうふのみそしる	牛乳	わかめ 鶏肉 大豆ペースト チーズ みそ 絹ごし豆腐	わかめ 大豆ペースト みそ	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉		624 Kcal 27 g 20 g	
14	火	ロールパン	牛乳	とりにくのこうそうパンこやき スパゲッティナポリタン やさしいスープに きよほうゼリー	牛乳	鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉	わかめ 大豆ペースト みそ	●にんにく 青ピーマン たまねぎ にんじん レモン セロリ ●だいこん たまねぎ トマト水煮 こまつな	トマトピューレ	ロールパン スパゲッティ 三温糖 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも パン粉 きよほうゼリー		603 Kcal 27 g 21 g
15	水	ごはん	牛乳	ギョウザ パンパンジー マーボーはるさめ	牛乳	豚肉 ギョウザ 大豆たんぱく 鶏肉 白みそ 八丁みそ	豚肉 大豆たんぱく みそ	きゅうり しょうが ●キャベツ ●にんにく もやし たけのこ にんじん 干しいたけ	●ねぎ	白飯 緑豆春雨 大豆油 サラダ油 ごま 片栗粉 ごま油		642 Kcal 23 g 20 g
16	木	ごはん	牛乳	さかなのこうようソース ブロッコリーのおかかあえ とりやさしみそ	牛乳	焼き豆腐 ふくらぎ みそ かつおぶし 鶏肉	焼き豆腐 みそ	●だいこん もやし ●はくさい にんじん ごぼう ●ブロッコリー しょうが ●ねぎ ●にんにく	●はくさい	白飯 ごま ごま油		654 Kcal 29 g 23 g
17	金	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこのグラムチャウダー ふりかけ	牛乳	鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 あさりむき身 豚肉 魚ふりかけ	鶏卵 ベーコン あさりむき身 魚ふりかけ	たまねぎ きゅうり パセリ しめじ ●はくさい にんじん	白飯 三温糖 バター ヤーコン じゃがいも パン粉 サラダ油 オリーブ油 米粉		664 Kcal 29 g 21 g	
20	月	ごはん	牛乳	かしわてん ブロッコリーとツナのオリーブサラダ しっほくうどん	牛乳	うすあげ 鶏肉 まぐるフワーク 豚肉	うすあげ	●ブロッコリー たまねぎ ●キャベツ ●だいこん にんじん ●ねぎ コーン	たまねぎ ●だいこん	白飯 大豆油 うどん 小麦粉 オリーブ さといも オリーブ油 三温糖 ごま		635 Kcal 29 g 19 g
21	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのジンジャーソース スイートポテトサラダ だいこんのみそしる	牛乳	うすあげ みそ チーズ 大豆ペースト ヨーグルト	うすあげ みそ 大豆ペースト	たまねぎ ●ねぎ しょうが にんじん レモン ●だいこん きゅうり えのきたけ	●はくさい	白飯 三温糖 小麦粉 さつまいも マヨネーズ 大豆油		680 Kcal 24 g 25 g
22	水	ふきよせごはん	牛乳	だいちとじゃがいものいそあえ さわにわん	牛乳	青のり粉 かまぼこ うすあげ 大豆	青のり粉	えだまめ えのきたけ 干しいたけ 糸みつば にんじん ごぼう	えのきたけ	さくら麦飯 大豆油 じゃがいも 栗 三温糖 片栗粉		608 Kcal 25 g 20 g
23	木	勤労感謝の日										
24	金	ごはん	牛乳	さかなフライ まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳	わかめ うすあげ 鰯 鶏卵 大豆ペースト 大豆たんぱく みそ	わかめ うすあげ 大豆ペースト みそ	きゅうり ●キャベツ にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 マヨネーズ 大豆油		660 Kcal 29 g 21 g	
27	月	ウィンナーピラフ	牛乳	キッシュ ミネストローネ	牛乳	チーズ ウインナー 鶏肉 ロースハム 鶏卵	チーズ ウインナー 鶏肉 ロースハム	たまねぎ ●にんにく にんじん 赤ピーマン マッシュルーム ほうれんそう トマトジュース 青ピーマン セロリ	トマト水煮 ●キャベツ	チャーハンライス じゃがいも サラダ油 三温糖 バター 生クリーム		613 Kcal 22 g 23 g
28	火	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ えどっこに ほうれんそうのみそしる	牛乳	高野豆腐 大豆ペースト 鶏肉 昆布 大豆 あつあげ 牛肉 みそ	高野豆腐 大豆ペースト	しょうが たまねぎ たけのこ ほうれんそう にんじん こんにゃく	白飯 大豆油 三温糖 やきふ 米粉 片栗粉		655 Kcal 31 g 23 g	
29	水	ごはん	牛乳	シュウマイ やさしいピリから ジャジャンどうふ	牛乳	八丁みそ シュウマイ みそ あつあげ 豚肉	八丁みそ みそ	きゅうり しょうが ●キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ●にんにく 干しいたけ	●ねぎ	白飯 ごま油 小麦粉 三温糖 片栗粉		656 Kcal 25 g 24 g
30	木	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ ちくぜんに あつあげのみそしる	牛乳	あつあげ 焼きちくわ みそ 青のり粉 鶏肉	あつあげ みそ	しょうが こんにゃく えのきたけ ごぼう 干しいたけ こまつな にんじん さやいんげん ●ねぎ たけのこ	白飯 サラダ油 小麦粉 三温糖 ごま 大豆油		606 Kcal 24 g 19 g	

※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、食品の栄養的な働きにより、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。



