

日	曜	献立	血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)
1	木	ごはん 牛乳 とりにくのおねぎチーズやき スナッパえんどうのサラダ うずらたまごとおおののスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 うずら卵	ねぎ スナッパえんどう キャベツ きゅうり 黄ピーマン ●たまねぎ にんじん もやし こまつな	白飯 油 砂糖 片栗粉	E 629 P 29.0 F 29.0
2	金	ごはん 牛乳 はたはたのなんばんづけ きりぼしだいこんのサラダ しらたまとうふだんこのみそする さつまいもスティック	牛乳 はたはた ハム 鶏肉 絹ごし豆腐 みそ	ねぎ 切り干し大根 コーン 赤ピーマン きゅうり ●たまねぎ にんじん ●生しいたけ こまつな	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 パンパンジードレッシング ごま油 白玉粉 さつまいもスティック	E 632 P 23.0 F 22.0
5	月	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 ポークシュウマイ あつ揚げ 豚肉 八丁みそ	きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ●たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ	白飯 ごま油 砂糖 油 片栗粉	E 744 P 31.0 F 36.0
6	火	ピザトースト 牛乳 コールスローサラダ まめのチャウダー	牛乳 ウインナー チーズ 糸かまぼこ 鶏肉 大豆ペースト	●たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん いんげん	胚芽食パン マヨネーズ じゃがいも 油 パター 小麦粉 生クリーム 白いんげん豆 レンズ豆	E 603 P 25.0 F 40.0
7	水	ごはん ふりかけ 牛乳 さくらえびとやさいのかきあげ とうふとじゃこのサラダ にくうどん	牛乳 さくらえび 大豆粉 豆腐 ちりめん 塩昆布 豚肉 焼きかまぼこ 野菜わかめふりかけ	●たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく しょうが こまつな ねぎ	白飯 小麦粉 油 砂糖 ごま油 うどん	E 600 P 20.0 F 24.0
8	木	ごはん 牛乳 やきメンチ フレッチャサラダ じゃがいもとわかめのみそする	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵 ハム うず揚げ わかめ みそ 大豆ペースト	●たまねぎ にんじん ●生しいたけ パセリ キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな	白飯 パン粉 オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	E 613 P 26.0 F 24.0
9	金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツあんぱんどうふ	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが ●たまねぎ にんじん トマト(缶) みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	麦飯 じゃがいも 小麦粉 パター カレールー 砂糖 杏仁豆腐	E 745 P 21.0 F 23.0
12	月	ごはん 牛乳 とんかつのごまだれかけ ひじきのサラダ さつまじる	牛乳 豚肉 鶏卵 ひじき ハム 鶏肉 大豆ペースト みそ	コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン ●たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	白飯 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	E 681 P 25.0 F 31.0
13	火	ミルクしよくパン ブルーベリージャム 牛乳 スパイスチキン ポテトサラダ とうふスープ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 絹ごし豆腐	きゅうり にんじん ●たまねぎ こまつな しめじ ねぎ	ミルク食パン マヨネーズ じゃがいも ブルーベリージャム かぼちゃプリン	E 611 P 29.0 F 34.0
14	水	ごはん 牛乳 ししゃものハーブあげ ごまあえ にくじゃが	牛乳 ししゃも まぐろフレーク 豚肉	●ハーブ もやし にんじん こまつな ●たまねぎ こんにゃく いんげん	白飯 小麦粉 米粉 砂糖 ごま じゃがいも 油	E 632 P 23.0 F 24.0
15	木	わかめごはん 牛乳 さけとだいのすあげからめ たまごスープ れいとうみかん	牛乳 わかめ さけ ●大豆 豚肉 鶏卵	しょうが ●たまねぎ ピーマン 黄ピーマン にんじん ●生しいたけ こまつな 冷凍みかん	白飯 片栗粉 油 砂糖	E 645 P 28.0 F 28.0
16	金	ごはん 牛乳 まつかぜやき きんぴらごぼう こまつなとあげのみそする	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 チーズ みそ さつま揚げ あつ揚げ みそ 大豆ペースト	●たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン こまつな	白飯 パン粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも	E 630 P 26.0 F 27.0
19	月	ごはん 牛乳 ホウロフげふたにくのすみびやき きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豚肉 八丁みそ みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ	もやし きゅうり にんじん コーン しめじ	白飯 水あめ ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	E 616 P 27.0 F 30.0
20	火	バターロール 牛乳 ミートソースグラタン えびボールとキャベツのスープ なつみかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆たんぱく チーズ えびボール	●たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン にんにく トマト(缶) にんじん ●生しいたけ キャベツ こまつな	バターロール マカロニ オリーブ油 パン粉 白いんげん豆 夏みかんゼリー	E 648 P 28.0 F 31.0
21	水	にくみそどん 牛乳 ポイルやさい さわいわん	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく みそ	たけのこ水煮 にんじん ●たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン ごぼう えのきたけ	麦飯 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油	E 621 P 29.0 F 24.0
22	木	ごはん ふりかけ 牛乳 くるすずふた ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 ハム たまご焼き のり香味ふりかけ	しょうが たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ ●たまねぎ もやし きゅうり にんじん	白飯 片栗粉 油 黒砂糖 中華めん ごま油	E 665 P 29.0 F 28.0
23	金	ごはん 牛乳 さけのあげに やさいのおかかあえ とんじる	牛乳 さけ かつお節 豚肉 うず揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ●たまねぎ ねぎ こんにゃく	白飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	E 615 P 27.0 F 25.0
26	月	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ そくせきあえ きりぼしだいこんのみそする	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ペースト みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬 切り干し大根 ●たまねぎ ●生しいたけ ねぎ	白飯 米粉 片栗粉 油 ごま	E 620 P 25.0 F 27.0
27	火	バターロール 牛乳 ウインナー あさりのトマトクリームスパゲッティ ポトフ	牛乳 ウインナー ベーコン あさり 鶏肉 フランクフルト	にんにく ●たまねぎ ●トマト トマト(缶) にんじん キャベツ だいこん ●生しいたけ	バターロール 砂糖 生クリーム オリーブ油 スパゲッティ じゃがいも	E 699 P 27.0 F 40.0
28	水	ごはん 牛乳 よかたはべんのかわりあげ えどっこに とうふとなめこのすましじる	牛乳 よかたはべん 青のり ●大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 絹ごし豆腐 糸かまぼこ	しょうが たけのこ水煮 にんじん こんにゃく こまつな なめこ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖	E 629 P 28.0 F 28.0
29	木	ごはん 牛乳 さばのうめに キャベツのこんぶあえ ふとあげのみそする	牛乳 さば 塩昆布 あつ揚げ わかめ みそ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ●たまねぎ 梅肉	白飯 砂糖 片栗粉 麩	E 657 P 24.0 F 32.0
30	金	ピンパ 牛乳 はるさめサンラータン とうふのチーズケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	ぜんまい水煮 ねぎ にんにく にんじん もやし こまつな チンゲン菜 えのきたけ	麦飯 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ 豆腐のチーズケーキ	E 640 P 25.0 F 26.0

※都合により献立の内容を変更する場合があります。
●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。