

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)
お正月のごんだて						
9	火	くろまいごはん 牛乳 ぶりのてりやき くりきんとん しるみそぞうに だいたいムース	牛乳 ぶり 鶏肉 みそ 白みそ 大豆ペースト	しょうが にんじん ごぼう ●だいこん こまつな ●ねぎ	白飯 ●黒米 砂糖 片栗粉 粟 さつまいも もち だいたいムース	E 706 P 25.0 F 18.8
10	水	ごはん 牛乳 よかたはべんのかわりあげ ひじきとツナのいために とんじる	牛乳 よかたはべん 青のり粉 ひじき まぐろフレーク 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが こんにやく にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖	E 663 P 24.0 F 21.4
11	木	バターロール 牛乳 フライドチキン こふきいも わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ベーコン 絹ごし豆腐	パセリ たまねぎ ぶなしめじ にんじん コーン ●ねぎ	バターロール 片栗粉 米粉 じゃがいも バター	E 627 P 26.0 F 24.4
12	金	ごはん ふりかけ 牛乳 だいずとこさかなのあげからめ おでん りんご	牛乳 ●大豆 かえり干し あつ揚げ ちくわ うずら卵 こんぶ のり香味ふりかけ	●だいこん にんじん こんにやく りんご	白飯 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 水あめ さといも	E 674 P 24.0 F 18.7
15	月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ヤーコンのナムル はっほうさい	牛乳 ポークシューマイ ハム ひじき 豚肉 いか えび あさり うずら卵	もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干ししいたけ ビーマン	白飯 ヤーコン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 油	E 662 P 27.0 F 20.6
16	火	ミルクロール 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき かぼちゃのサラダ ふゆやさいのポトフ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 フランクフルト	●ハーブ にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ●だいこん はくさい いんげん	ミルクロール 油 パン粉 マヨネーズ さといも 小麦粉	E 690 P 28.0 F 29.1
17	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナソース ゆかりあえ たまごうどん	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	●ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ゆかり粉 たまねぎ こまつな ●生しいたけ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 うどん	E 662 P 26.0 F 22.1
18	木	ごはん 牛乳 つくりカッパハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 牛肉 鶏卵 かつお節 あつ揚げ わかめ みそ 大豆ペースト	たまねぎ にんじん トマト(缶) ブロッコリー キャベツ もやし えのきたけ ●ねぎ	白飯 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	E 646 P 27.0 F 19.4
19	金	カレーライス (むぎごはん) 牛乳 フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト(缶) パイン(缶) みかん(缶) もも(缶) パナナ	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールー 野菜入り角切りゼリー ミルクゼリーの素	E 768 P 21.0 F 19.6
22	月	ごもくごはん (さくらむぎごはん) 牛乳 れんこんのきんぴら かきたまみそしる	牛乳 うす揚げ さつま揚げ ひじき 鶏肉 鶏卵 大豆ペースト みそ	ごぼう にんじん ぶなしめじ えだまめ れんこん こんにやく ビーマン たまねぎ こまつな	さくら麦飯 砂糖 油 片栗粉	E 610 P 24.0 F 16.9
23	火	たまごロール 牛乳 あさりのトマトクリーム スパゲッティ にくだんごのスープ フルーツクレープ	牛乳 卵スブレッド ベーコン あさり 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	にんにく たまねぎ トマト(缶) ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん たけのこ水煮	バターロール スパゲッティ 砂糖 生クリーム オリーブ油 片栗粉 フルーツクレープ	E 700 P 30.0 F 31.1
能登のごんだて						
24	水	ごはん 牛乳 のとさんあじのかばやき わかめとやさいのあまずあえ いかとだいごんのいるに	牛乳 あじ わかめ かまぼこ するめいか あつ揚げ	しょうが もやし キャベツ ●だいこん こんにやく いんげん	白飯 片栗粉 油 砂糖 さといも	E 650 P 29.0 F 18.8
昭和のごんだて						
25	木	ハヤシライス (しろごはん) 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト(缶) えだまめ キャベツ コーン きゅうり りんご	白飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター ハヤシルー パン粉 砂糖	E 722 P 24.0 F 23.3
加賀のごんだて						
26	金	にんじんたらこちらし 牛乳 はしたてこうのぶりと れんこんのあんからめ こまつさんみそしる ヨーグルト	牛乳 玉子焼き たらこ ぶり 鶏肉 みそ ヨーグルト	にんじん しょうが れんこん いんげん ●ねぎ ●だいこん ●こまつな ●生しいたけ	すし飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつまいも	E 750 P 29.0 F 24.2
金沢のごんだて						
29	月	ごはん つくだに 牛乳 じぶに かがれんこんだんごじる	牛乳 鶏肉 みそ あつ揚げ ひじきのつくだに	たけのこ水煮 ●生しいたけ ほうれんそう にんじん れんこん ●だいこん ごぼう ●ねぎ	白飯 すだれ麩 砂糖 片栗粉 白玉粉	E 605 P 28.0 F 13.4
野々市のごんだて						
30	火	ナン 牛乳 ヤーコンとだいずのキーマカレー ポテトバジルサラダ のいちやさいのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ●大豆 まぐろフレーク ベーコン 絹ごし豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ●バジル レモン果汁 だいこん ●ねぎ ●生しいたけ ●こまつな	ナン 油 ●ヤーコン 砂糖 カレールー じゃがいも オリーブ油	E 619 P 28.0 F 24.1
31	水	ごはん 牛乳 とんカツのごまだれかけ はなやさいのサラダ さつまじる	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ みそ 大豆ペースト	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん ●だいこん ●ねぎ こんにやく	白飯 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	E 675 P 27.0 F 23.3

※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。