

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 P F	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	木	わかめむぎごはん 牛乳 とりにくとれんこんのあまずいため あんかけうどん	牛乳 鶏肉 豚肉 うすあげ	たまねぎ れんこん にんじん ●ヤーコン 枝豆 しめじ ねぎ こまつな しょうが	わかめ麦飯 片栗粉 油 砂糖 ごま うどん	E 658 P 26.0 F 18.3	
節分の日のごんたて							
2	金	てまきずし 牛乳 さわにわん せつぶんまめ	牛乳 ウインナー たまごやき チーズ のり 豚肉 きなこ大豆	きゅうり たくあん ごぼう たけのこ水煮 にんじん えのきたけ	ずし飯	E 616 P 24.0 F 20.5	
5	月	ごはん ふりかけ 牛乳 かきあげ だいこんサラダ とりやさしいる	牛乳 大豆粉 まぐろフレーク くきわかめ かつおぶし 鶏肉 あつあげ みそ のりふりかけ	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり にんじん はくさい えのきたけ こんにやく ねぎ にんにく	白飯 さつまいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	E 657 P 22.0 F 20.4	
6	火	バターロール 牛乳 シーフードクリームスパゲッティ コンソメジュリアン	牛乳 ベーコン あさり えび いか 鶏肉	にんにく たまねぎ しめじ パセリ にんじん えのきたけ こまつな	バターロール オリーブ油 スパゲッティ バター 小麦粉 生クリーム じゃがいも	E 617 P 26.0 F 19.9	
7	水	おやごどん 牛乳 ゆかりあえ つみれじる	牛乳 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵 めぎすすりみ みそ	たまねぎ しめじ 枝豆 はくさい もやし きゅうり にんじん ゆかり粉 ねぎ しょうが だいこん ごぼう	麦飯 砂糖 片栗粉	E 593 P 27.0 F 17.8	
8	木	ごはん 牛乳 ししゃものカレーあげ ひじきサラダ すきやきふうじ	牛乳 ししゃも ひじき まぐろフレーク 焼きどうふ 豚肉	コーン(缶) ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ はくさい こんにやく たけのこ水煮 にんじん ●生しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖	E 678 P 30.0 F 22.6	
9	金	キムチチャーハン 牛乳 ダッカルビ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんじん ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが にんじん たまね ぎ りんごペースト えのきたけ チンゲンサイ	チャーハン用ごはん ごま油 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉 トック	E 649 P 26.0 F 18.0	
12月 建国記念日振り替え休日							
13	火	てづくりメロンパン 牛乳 ペンネのアラビアータ さつまいものチャウダー	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 大豆ペースト	たまねぎ ●生しいたけ エリンギ マッシュルーム にんにく トマト(缶) にんじん しめじ パセリ	コッペパン ホットケーキミックス粉 バター メロンパウダー 砂糖 パスタ オリーブ油 さつまいも 油 白インゲン豆ピューレ 米粉 生クリーム	E 744 P 25.0 F 22.3	
14	水	キーマカレー 牛乳 やさいスープ りんごのカップケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆フレーク ベーコン 豆乳 鶏卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ●こまつな りんごペースト	麦飯 油 大麦 レンズ豆 カレールウ 砂糖 ホットケーキミックス粉 バター りんごの砂糖づけ キャラメルパウダー	E 766 P 26.0 F 19.6	
15	木	ごはん 牛乳 ピリからチキン もやしのナムル たまごスープ	牛乳 鶏肉 ハム ひじき 豚肉 わかめ 絹ごしとうふ 鶏卵	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	E 631 P 27.0 F 19.6	
16	金	とりごぼうごはん 牛乳 だいずとこんさいのごまからめ とうにゅうみそじる	牛乳 鶏肉 うすあげ ●大豆 切り昆布 豚肉 あつあげ 豆乳 みそ	にんじん しめじ ごぼう 枝豆 にんにく れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	さくら麦飯 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも ごま 水あめ じゃがいも	E 660 P 26.0 F 21.3	
19	月	ごはん 牛乳 やきぎョーザ パンパンジー まーぼーどうふ	牛乳 ギョーザ 鶏肉 みそ 豚肉 大豆フレーク 絹ごしとうふ 八丁みそ	きゅうり もやし にんじん 切り干しだいこん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ●ヤーコン ねぎ	白飯 ごま 砂糖 ごま油 油 片栗粉	E 647 P 28.0 F 18.7	
本から飛び出した料理! 「ハリーポッターとひみつの部屋」より「シュバースパイ」							
20	火	ミルクしょくパン チョコパテ 牛乳 シュバースパイ ガーデンサラダ スコッチブロス	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ トマト(缶) キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン(缶) にんじん セロリ	ミルク食パン チョコパテ オリーブ油 小麦粉 じゃがいもフレーク バター じゃがいも 白いんげん豆 大麦	E 659 P 26.0 F 22.7	
21	水	ごはん ふりかけ 牛乳 ちくわのいそべあげ えとこに じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 野菜わかめふりかけ ちくわ 青のり ●大豆 牛肉 高野とうふ 切り昆布 あつあげ わかめ 大豆ペースト みそ	たけのこ水煮 にんじん こんにやく たまねぎ ●こまつな	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 じゃがいも	E 698 P 29.0 F 23.3	
22	木	白飯 牛乳 さばのみそに やさしいおなかあえ だいこんとりにくのうまに	牛乳 さば みそ かつお節 鶏肉 うずら卵	しょうが ねぎ ブロッコリー にんじん もやし だいこん いんげん ●ヤーコン こんにやく	白飯 砂糖 ごま 片栗粉	E 689 P 32.0 F 23.7	
23	金	カレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	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)	麦飯 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ 角切りゼリー 砂糖	E 741 P 20.0 F 18.9	
26	月	ごはん 牛乳 みそカツ ポイルやさしい こんさいじる マスカットゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 八丁みそ みそ 鶏肉 うすあげ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン だいこん にんじん ごぼう ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま さとしいも マスカットゼリー	E 698 P 25.0 F 22.5	
27	火	セルフサンド(コッペパン) 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ さけとほうれんそうのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 さけ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン(缶) たまねぎ しめじ ほうれんそう	コッペパン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 白いんげん豆ピューレ 小麦粉 バター 油	E 642 P 35.0 F 23.5	
28	水	ごはん 牛乳 ぶりのしおこうじやき きんぴらごぼう めったじる	牛乳 ぶり 鶏肉 さつまあげ 豚肉 あつあげ 大豆ペースト みそ	しょうが ごぼう にんじん ●ヤーコン いんげん れんこん たまねぎ ねぎ こんにやく	白飯 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	E 682 P 30.0 F 22.0	

※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。