



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 にんにく貝 F 脂質(g)	
1	金	遠足予備日					
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ごはん ふりかけ 牛乳 がんものふくめに きりぼしだいこんのいために めった汁	牛乳 がんもどき さつまあげ 豚肉 味噌 のり香味ふりかけ	切干だいこん にんじん 干しいたけ いんげん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	白飯 三温糖 油 ごま じゃがいも	E 574 P 21.1 F 14.5	
8	金	ハヤシライス 牛乳 シーフードマリネ	牛乳 豚肉 えび いか	たまねぎ にんじん しめじ 黄パプリカ 赤パプリカ	麦飯 ハヤシルウ 生クリーム 油 三温糖	E 574 P 21.1 F 14.5	
11	月	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ キャベツのゆかりあえ 肉どうふ	牛乳 はたはた 焼き豆腐 牛肉	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく たけのこ水煮 ねぎ いんげん しょうが	白飯 油 三温糖 車麩	E 618 P 26.0 F 20.9	
12	火	ミルクコッペ 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ えびボールとレタスのスープ	牛乳 ●大豆 豚肉 えびボール	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レタス 干しいたけ	ミルクコッペ 油 小麦粉 コールスロードレッシング	E 628 P 27.7 F 25.1	
13	水	親子どんぶり 牛乳 しらあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 白和えの素 鶏卵 うす揚げ 味噌	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ水煮 枝豆 干しいたけ 切干だいこん こんにゃく 小松菜	麦飯 三温糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも ごま	E 618 P 25.5 F 17.2	
14	木	ミルクロール 牛乳 アスパラシチュー ツナサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコン まぐろフレーク	にんじん たまねぎ コーン ●グリーンアスパラ キャベツ きゅうり にんじん	ミルクロール じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉 バター 三温糖 いちごゼリー	E 675 P 22.7 F 28.7	
15	金	ごはん 牛乳 さばのみそに だいずとひじきのつくだに かきたま汁	牛乳 さば 味噌 ●大豆 ひじ き 鶏卵	しょうが ねぎ 赤パプリカ えのきたけ にんじん たけのこ水煮 しめじ たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 油 水あめ ごま	E 688 P 26.9 F 25.1	
18	月	ごはん 牛乳 はるまき バンサンスー マーボーとうふ	牛乳 春まき ハム 豚肉 木綿豆腐 八丁味噌	きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこの水煮	白飯 油 春雨 三温糖 ごま油 片栗粉	E 663 P 23.0 F 21.7	
19	火	ごはん とろろこんぶ 牛乳 白えびのかきあげ 赤かぶのそくせきづけ ひみょうどん汁	牛乳 白えびかきあげ 鶏肉 うす揚げ とろろこんぶ	キャベツ きゅうり 赤カブ漬け たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	白飯 油 ごま 氷見うどん	E 599 P 18.0 F 19.6	
20	水	きんぴらごはん 牛乳 ふきとあげのみそに 2色だんご汁	牛乳 牛肉 厚揚げ 味噌 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 ふき しょうが かぼちゃ ほうれんそう たけのこ水煮 ●しいたけ たまねぎ	白飯 油 三温糖 白玉粉	E 593 P 21.5 F 20.9	
21	木	きなこパン 牛乳 スパゲティミートソース シーフードスープ くだもの	牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉 チーズ えび いか	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 キャベツ くだもの	ミルクコッペ 油 グラニュー糖 スパゲティ 三温糖 オリーブ油	E 661 P 29.5 F 21.9	
22	金	カレーライス 牛乳 フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト水煮 みかん缶 パイ缶 もも缶 パナナ	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ ミルクゼリーの素	E 771 P 20.4 F 20.4	
25	月	運動会の振替休日					
26	火	バターロール 牛乳 さけのマヨネーズやき 春やさいのスープ りんごタルト	牛乳 さけ いり卵 豚肉	たまねぎ にんじん しめじ 黄パプリカ 赤パプリカ キャベツ セロリー	バターロール 油 マヨネーズ じゃがいも 白いんげん豆 りんごタルト	E 714 P 30.7 F 26.7	
27	水	ごはん 牛乳 とり肉とピーマンの オイスターソース炒め はるさめスープ くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 黄ピーマン 赤パプリカ にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ くだもの	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 マロニー	E 573 P 21.8 F 14.5	
28	木	胚芽パンズ 牛乳 ソースメンチカツ アーモンドサラダ コーンチャウダー	牛乳 メンチカツ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	胚芽パンズ 油 三温糖 アーモンド ごまドレッシング じゃがいも 小麦粉 バター	E 719 P 26.4 F 29.1	
29	金	ごはん 牛乳 ピリからチキン ナムル キムチスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり たけのこ水煮 キャベツ チンゲンサイ ねぎ キムチ	白飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ナムルドレッシング ごま	E 614 P 23.6 F 20.8	

※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。