

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		
8 / 30	火 むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー フルーツのゼリーあえ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ●なす かぼちゃ にんじん トマト(缶) りんご みかん(缶) 黄もも(缶) パイン(缶)	麦飯 油 ●じゃがいも バター 小麦粉 カレールー ゼリー	E 699 P 18.0 F 17.0		
31	水 ゆかりごはん 牛乳 マーボーなす ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 赤だしみそ ハム たまご焼き	●なす いんげん たまねぎ しょうが にんにく もやし ●きゅうり にんじん	ゆかり飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 中華麺	E 602 P 20.0 F 23.0		
9 / 1	木 はいがパンズ 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ とうふとわかめのスープ	牛乳 ハム 鶏卵 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ	キャベツ ●きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ドレッシング	E 667 P 28.0 F 29.0		
2	金 ごはん ひじきふりかけ 牛乳 くろずのすだめ みそワタンスープ なし	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 赤だしみそ ひじきふりかけ	しょうが たけのこ水煮 ビーマン 赤ピーマン 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しめじ もやし なし	白飯 片栗粉 油 黒砂糖 ワタタン	E 604 P 25.0 F 17.0		
5	月 ガバオライス 牛乳 めだまやき ウンセンスープ あんじんゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	にんにく ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ●パジル粉 えのきたけ ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ	麦飯 砂糖 油 はるさめ あんじんゼリー	E 613 P 27.0 F 16.0		
6	火 わかめごはん 牛乳 おこのみやき ミニトマト とんじり	牛乳 鶏卵 さくらえび 豚肉 あおのり うすあげ みそ	キャベツ ねぎ しょうが ミニトマト ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	わかめ飯 小麦粉 長いも 油 天かす マヨネーズ ●じゃがいも	E 657 P 24.0 F 23.0		
7	水 ごはん しそあじひじき 牛乳 さかなのいろづけ はりはりづけ とうがんじり	牛乳 さけ 昆布 まぐろフレーク 豚肉 しそ味ひじき	しょうが にんじん 割干大根 ●きゅうり 干しいたけ とうがん こまつな たけのこ水煮 ねぎ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	E 600 P 26.0 F 19.0		
8	木 ピザドック 牛乳 ベーコンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 鶏肉 あさり 大豆	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ●きゅうり にんじん コーン パセリ	コッペパン 油 ごま 砂糖 ●じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	E 755 P 30.0 F 37.0		
9	金 ごはん 牛乳 ピリからチキン ひじきとツナのいために ひやしそうめん	牛乳 鶏肉 ひじき まぐろフレーク	しょうが にんにく こんにゃく にんじん えだまめ こまつな 干しいたけ	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん	E 743 P 29.0 F 26.0		
12	月 にんじんしりしりどん 牛乳 ちくさやき きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 おから あみえび佃煮 鶏肉 鶏卵 豚肉 みそ	にんじん こまつな たけのこ水煮 赤ピーマン ●生しいたけ みつば 切干大根 たまねぎ ねぎ	麦飯 ごま 油 砂糖	E 605 P 27.0 F 18.0		
13	火 バターロール 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 ●大豆	キャベツ ●きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト(缶)	バターロール マヨネーズ ●じゃがいも 白いんげん豆 油 砂糖 生クリーム	E 604 P 25.0 F 26.0		
14	水 ごはん 牛乳 おきなわてんぶら タマナーチャンプルー ソーキじる	牛乳 よかたはべん スパム 鶏卵 木綿豆腐 かつお節 鶏肉	キャベツ しょうが 干しいたけ とうがん にんじん	白飯 小麦粉 ごま油 砂糖 油	E 608 P 26.0 F 21.0		
15	木 ひじきごはん 牛乳 とりにくとさといもとうまに おつきみじる おつきみゼリー	<b>おつきみのこんだて</b>		牛乳 ひじき 鶏肉 豚肉	にんじん ごぼう えだまめ たけのこ水煮 こんにゃく いんげん こまつな たまねぎ えのきたけ	さくら飯 油 砂糖 片栗粉 白玉もち お月見ゼリー	E 656 P 28.0 F 12.0
16	金 ごはん 牛乳 ギョーザ きゅうりのピリから はるさめサンラータン	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏卵	●きゅうり にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ ザーサイ	白飯 油 ごま油 砂糖 はるさめ 片栗粉	E 604 P 19.0 F 22.0		
19	月	<b>敬 老 の 日</b>					
20	火 むぎごはん 牛乳 ももたろうカレー フロッコリーのサラダ きびだんご	<b>ごとうちカレー おかやま県</b>		牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマト(缶) キャベツ フロッコ リー こまつな ●きゅうり	麦飯 ●じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー 砂糖 きびだんご	E 747 P 23.0 F 22.0
21	水 ごはん 牛乳 はたはたのなんばんづけ かぼちゃのサラダ さつまじる	牛乳 はたはた ハム 鶏肉 みそ	ねぎ かぼちゃ ●きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	白飯 米粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ さつまいも	E 627 P 22.0 F 21.0		
22	木	<b>秋 分 の 日</b>					
23	金 ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース とうふとジャコのサラダ さつまあげとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめん 塩昆布 鶏卵 さつま揚げ みそ 大豆	レモン果汁 キャベツ にんじん ●きゅうり たまねぎ にんにく しょうが しめじ こまつな	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油	E 618 P 28.0 F 21.0		
26	月 ごはん 牛乳 はるまき やきぶたサラダ キムチスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 春巻き 焼き豚 鶏肉 絹ごし豆腐	もやし にんじん ●きゅうり キャベツ キムチ チンゲンサイ しめじ には	白飯 油 砂糖 ごま油 ブルーベリーゼリー	E 600 P 19.0 F 19.0		
27	火 ミルクロール 牛乳 チキンクリスピー コンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン ●大豆	赤ピーマン コーン ●きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく セロリー トマト(缶) にんじん トマトジュース	ミルクロール マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 砂糖 オリーブ油	E 674 P 30.0 F 28.0		
28	水 ごはん 牛乳 さばのあげに フロッコリーのおかかあえ かきたまじる	牛乳 さば かつお節 鶏卵 かまぼこ	しょうが フロッコリー キャベツ 赤ピーマン もやし にんじん しめじ チンゲンサイ たまねぎ	白飯 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	E 669 P 26.0 F 27.0		
29	木 きんじそうちらしずし 牛乳 だいやとえびのごまからめ あげとこまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 たまご焼き ●大豆 えび 昆布 あつあげ みそ	金時草 にんじん しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ こまつな	ずし飯 油 砂糖 片栗粉 ごま ●じゃがいも	E 666 P 26.0 F 21.0		
30	金 むぎごはん 牛乳 ポークハヤシ ひじきサラダ だいやとえびアーモンド	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉 大豆 小魚 えび	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン ●きゅうり	麦飯 油 ハヤシルウ 生クリーム 砂糖 マヨネーズ ごま	E 724 P 26.0 F 24.0		

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