

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 にんじはく(貝) F 脂質(g)		
						E	P	F
お正月のごんだて								
10	火	くろまいごはん 牛乳 がんどぶりのてりやき くりきんとん しらたまごうに	牛乳 がんどうり 鶏肉 味噌 白味噌 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	黒米ご飯 砂糖 片栗粉 さつまいも くり 白玉もち	E 695	P 27.0	F 19.0
11	水	カレーライス 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	麦飯 油 バター 小麦粉 じゃがいも カレールウ 野菜入り角切りゼリー 砂糖	E 750	P 20.0	F 21.0
12	木	ミルクロール 牛乳 ウインナー マカロニサラダ ふゆやさいのポトフ	牛乳 ウインナー 鶏卵 鶏肉 ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん れんこん しめじ パセリ	ミルクロール 砂糖 マカロニ マヨネーズ さといも	E 693	P 26.0	F 31.0
13	金	ごはん ふりかけ 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 たまごうどん	牛乳 よかたはべん 青のり ひじき ツナ(缶) 鶏卵 鶏肉 野菜わかめふりかけ	しょうが こんにやく にんじん 枝豆 たまねぎ ●生しいたけ こまつな	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 うどん 砂糖 片栗粉	E 663	P 27.0	F 21.0
16	月	ごもくごはん 牛乳 やきとりふういたため めったじる	牛乳 うす揚げ ひじき 鶏肉 豚肉 さつまあげ 味噌 大豆ペースト	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 ねぎ たまねぎ れんこん	さくら飯 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも	E 666	P 30.0	F 20.0
17	火	コッペパン 牛乳 スクランブルエッグ アーモンドサラダ ミートボールシチュー	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆	パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが	コッペパン マヨネーズ 油 ゴマドレッシング アーモンド 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 生クリーム	E 654	P 26.0	F 30.0
18	水	ごはん 牛乳 あげギョーザ もやしのナムル はっぼうさい	牛乳 ギョーザ 豚肉 むきえび いか あさりむきみ うずら卵	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ 枝豆	白飯 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	E 682	P 27.0	F 22.0
19	木	ごはん 牛乳 さばのあげに しらあえ みぞれじる	牛乳 さば ひじき 白和えの素 うす揚げ 鶏肉	しょうが こんにやく にんじん こまつな 切り干しだいこん だいこん ●生しいたけ みつば	白飯 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま さといも	E 713	P 24.0	F 28.0
20	金	ごはん 牛乳 みそおでん だいずとごさかなのごまからめ りんご	牛乳 ちくわ あつ揚げ 昆布 うずら卵 味噌 ●大豆 かえりぼし	だいこん こんにやく にんじん りんご	白飯 さといも 砂糖 片栗粉 油 水あめ ごま	E 718	P 29.0	F 23.0
23	月	ごはん 牛乳 まつかぜやき ブロッコリーのサラダ じゃがいもとわかめのみそじる	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 鶏卵 チーズ 味噌 あつ揚げ わかめ 大豆ペースト	たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな 赤ピーマン えのきたけ	白飯 パン粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも	E 647	P 29.0	F 19.0
24	火	ミルクしょくパン ジャム 牛乳 ミートソースパゲッティ コンソメスープ みかん	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶) キャベツ だいこん コーン(缶) こまつな みかん	ミルク食パン いちごジャム スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	E 636	P 24.0	F 26.0
能登のごんだて								
25	水	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ のとわかめととうふのサラダ いかとさといものうまに	牛乳 はたはた 豆腐 ちりめん わかめ いか ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん こんにやく	白飯 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油 さといも	E 606	P 24.0	F 30.0
野々市のごんだて								
26	木	ごはん 牛乳 のいちハーブチキン ヤーコンいりチョップサラダ じばさんやさいたつぶりみそじる	牛乳 鶏肉 ●大豆 ハム うす揚げ 味噌	●ハーブ 枝豆 コーン(缶) ●ヤーコン きゅうり だいこん にんじん こまつな ●生しいたけ ねぎ	白飯 オリーブ油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	E 633	P 27.0	F 21.0
金沢のごんだて								
27	金	ハントんライス 牛乳 さつまいものチャウダー	牛乳 鶏卵 ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ケチャップライス 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも 米粉 バター	E 714	P 27.0	F 29.0
石川県郷土料理のごんだて								
30	月	ごはん つくだに 牛乳 じぶに かがれんこんのだんごじる	牛乳 鶏肉 うす揚げ 味噌 こんぶつくだ煮	たけのこ水煮 ●生しいたけ ほうれん草 にんじん れんこん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	白飯 砂糖 片栗粉 すだれ麩 白玉粉 米粉	E 607	P 26.0	F 13.0
31	火	ミルクロール 牛乳 さけのパンこやき オーシャンサラダ ポークビーンズ	牛乳 さけ チーズ かにふうみかまぼこ 豚肉 ●大豆 大豆ペースト	パセリ キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト(缶)	ミルクロール パン粉 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも 油 白いんげん豆 砂糖 生クリーム	E 638	P 32.0	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。