

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)
1	水	ごはん 牛乳 よかたはべんのごまあげ つぼづけあえ すきやきふうじ	牛乳 よかたはべん 焼き豆腐 牛肉	キャベツ ●こまつな にんじん つぼづけ たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく たけのこ水煮 ●生しいたけ	白飯 小麦粉 米粉 ごま 油 砂糖 焼き麩	E 643	P 24.0	F 18.0
2	木	ちゅうかおこわ 牛乳 とりにくとれんこんのさっぱりため ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 絹ごし豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ ねぎ たけのこ水煮 れんこん えだまめ コーン しめじ	おこわ ごま油 砂糖 片栗粉 油	E 613	P 28.0	F 20.0
節分の日のごんだて								
3	金	てまきずし 牛乳 けんちんじる せつぶんまめ	牛乳 ウインナー たまご焼き チーズ のり 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ 大豆	きゅうり たくあん だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	すし飯 ごま油	E 632	P 25.0	F 21.0
6	月	ごはん 牛乳 はるまき パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 春巻き ハム 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 八丁みそ	きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ●ねぎ	白飯 油 はるさめ 砂糖 ごま油 片栗粉	E 652	P 22.0	F 19.0
7	火	ミルクロール 牛乳 フライドチキン シーフードのクリームスパゲッティ ふゆやさいのポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり えび いか フランクフルト	にんにく たまねぎ しめじ ●こまつな だいこん はくさい ねぎ	ミルクロール 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 スパゲティ バター 生クリーム さといも じゃがいも	E 740	P 33.0	F 30.0
8	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに きんぴらごぼう とりにゃさいじる	牛乳 いわし ちくわ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにやく はくさい えのきたけ にんにく	白飯 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	E 635	P 30.0	F 17.0
9	木	カレーライス 牛乳 フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 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) バイン(缶) みかん(缶) もも(缶) パナナ	麦飯 じゃがいも 小麦粉 バター カレールー 油 生クリーム 野菜入り角切りゼリー	E 774	P 20.0	F 21.0
10	金	しゃきしゃきそぼろどん 牛乳 とりにくとだいこんのうまに じゃがいもとあつあげのみそじる	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 うずら卵 あつ揚げ わかめ 大豆ペースト みそ	にんじん たまねぎ 切干大根 たけのこ水煮 しょうが だいこん えだまめ ねぎ	さくら飯 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	E 774	P 36.0	F 27.0
13	月	ごはん 牛乳 ソースとんかつ ゆでやさい めったじる	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆ペースト みそ	キャベツ 赤ピーマン きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも	E 719	P 27.0	F 22.0
14	火	クロックムッシュ 牛乳 コンサラダ ミネストローネ	牛乳 ハム チーズ 豚肉	パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー トマト(缶)	食パン 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ	E 611	P 28.0	F 26.0
15	水	ごはん 牛乳 おでん だいずとえびのごまからめ みかん	牛乳 さつま揚げ あつ揚げ うずら卵 ●大豆 えび 昆布	だいこん こんにやく にんじん ごぼう みかん	白飯 さといも 砂糖 片栗粉 油 ごま	E 730	P 26.0	F 23.0
16	木	ごはん 牛乳 やさしいのかきあげ れんこんのごまネーズサラダ あんかけうどん	牛乳 さくらえび 大豆 ハム 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ れんこん きゅうり コーン 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが	白飯 小麦粉 油 マヨネーズ ごま うどん 片栗粉	E 630	P 21.0	F 19.0
ご当地カレー あみもり県								
17	金	ほたてカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	牛乳 ほたてが い チーズ 海藻ミックス ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) コーン 赤ピーマン ブロッコリー	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー	E 671	P 20.0	F 19.0
20	月	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき きりぼしだいこんのあまずあえ かきたまみそじる	牛乳 ぶり うす揚げ さつま揚げ 鶏卵 大豆ペースト みそ	しょうが もやし キャベツ にんじん 切干大根 たまねぎ しめじ こまつな	白飯 砂糖 片栗粉	E 663	P 30.0	F 21.0
21	火	バターロール 牛乳 とりにくのこうそうパンこやき ポテトサラダ えびボールとだいこんのスープ	牛乳 鶏肉 ハム えびボール	●ハーブ にんにく きゅうり たまねぎ だいこん にんじん しめじ こまつな	バターロール オリーブ油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	E 680	P 28.0	F 30.0
22	水	ぶたにくどんぶり 牛乳 あおなのいそべあえ いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 かまぼこ のり いわしすり身 みそ	こんにやく たまねぎ しめじ こまつな キャベツ 切干大根 ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう	白飯 砂糖 油 片栗粉	E 617	P 26.0	F 17.0
23	木	ごはん ふりかけ 牛乳 はたはたのなんばんづけ えどっこに とうふとわかめのみそじる	牛乳 はたはた ●大豆 牛肉 高野豆腐 昆布 絹ごし豆腐 ちくわ わかめ 大豆ペースト みそ 野菜わかめふりかけ	ねぎ たけのこ水煮 にんじん こんにやく だいこん たまねぎ しめじ	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 ごま油	E 682	P 31.0	F 22.0
24	金	むぎごはん 牛乳 ドライカレー やさしいスープ フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい コーン こまつな みかん(缶) もも(缶) パナナ	麦飯 油 レンズ豆 大麦 砂糖 カレールー ミルクゼリーの素 いちご&ブルーベリーゼリー	E 725	P 24.0	F 17.0
27	月	ごはん 牛乳 とりにくのしょうゆこうじやき うのはなのいりに かぼちゃだんごじる	牛乳 鶏肉 おから うす揚げ ひじき 豚肉	にんじん れんこん ねぎ かぼちゃ だいこん しめじ こまつな	白飯 ごま ごま油 砂糖 白玉粉	E 646	P 25.0	F 17.0
28	火	ミルクロール 牛乳 じゃがいものみそマヨネーズやき はくさいのクリームに	牛乳 ウインナー みそ ヨーグルト チーズ ベーコン あさり	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん だいこん マッシュルーム えだまめ	ミルクロール じゃがいも マヨネーズ さといも 油 白いんげん豆ビュレ バター 小麦粉 生クリーム 砂糖	E 748	P 26.0	F 34.0

※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。