

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
2	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのしおこうじやき かぼちゃのあんかけ ふのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あおだいず みそ	こめ こめあぶら ごま さとう でんぱん ふ	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん なめこ はくさい こまつな	609	24.7
3	火	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なた	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく メンマ ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	675	24.8
4	水	ゆでうどん	牛乳	ごまみそうどん ゆかりあえ のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ みそ いりだいず あおのり	ゆでうどん ねりごま ごま	にんじん はくさい しめじ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ	615	23.7
5	木	ごはん	牛乳	いわしのかばやき カレーふうみおひたし うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう まいわし かまぼこ うちまめ わかめ みそ だいず	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	655	25.1
6	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのみそづけやき なますかぼちゃのちゅうかあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご あぶらあげ とうふ	こめ こめあぶら ごま でんぱん さとう ごまあぶら	しょうが ながねぎ なますかぼちゃ もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	600	25.5
10	火	わかめ ごはん	牛乳	あつあげのやくみソース ビタミンサラダ ほうれんそうとたまごのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう あつあげ たまご みそ	こめ みずあめ ごま さとう ごまあぶら マヨネーズ	ながねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	620	22.1
11	水	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぷら あおだいずとやさいのなめたけあえ とんじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおだいず ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ こむぎこ ごま こめあぶら じゃがいも	もやし にんじん ほうれんそう なめたけ だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ	675	28.8
12	木	ごはん	牛乳	さといものピリからいため じゃこおひたし とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ とうふ わかめ	こめ さといも こめあぶら ごまあぶら さとう でんぱん ごま	にんにく しょうが たまねぎ いら もやし こまつな にんじん えのきたけ コーン ながねぎ	600	23.8
13	金	キャロット こめこパン	牛乳	【オーストラリア交流献立】 チキンパルミジャーナ パスタサラダ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず	こめこパン マヨネーズ パンこ こめあぶら さとう スパゲッティ	コーン ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ	661	31.7
16	月	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチいため あおのりポテト もずくのかきたまスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり もずく たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いら キムチ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ りんごかじゅう	656	22.9
17	火	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ おかかあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき とうにゅう かつおぶし あつあげ わかめ みそ だいず	こめ パンこ ごま じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン えのきたけ	625	28.3
18	水	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ コーンしゅうまい だいがくいも	ぎゅうにゅう なた みそ たら だいず	ちゅうかめん こめあぶら ロード でんぱん パンこ こむぎこ さとう さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ いら とうもろこし	688	24.0
19	木	ごはん	牛乳	ふとまきたまご しおこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく あつあげ	こめ さとう こむぎこ だいずあぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こめあぶら	もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	646	25.2
20	金	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ れんこんサラダ めったじる	ぎゅうにゅう とびうお だいず ぶたにく みそ	こめ パンこ こむぎこ でんぱん こめあぶら マヨネーズ さといも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ながねぎ	643	22.8
24	火	むぎごはん	牛乳	あきやさしいエッグカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご ツナ わかめ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ サラダこんにゃく	680	25.2
25	水	ごはん	牛乳	さばのてりやき うのはないり じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう さば おから あぶらあげ ちくわ とうふ わかめ みそ だいず	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	しらたき にんじん ほしいたけ ながねぎ はくさい	633	26.7
26	木	ごはん	牛乳	いかのサラサあげ わかめのあえもの みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく みそ	こめ でんぱん こむぎこ こめあぶら さとう ワンタン ごまあぶら	しょうが もやし にんじん きゅうり メンマ はくさい ながねぎ	620	24.8
27	金	しよくパン	牛乳	チョコクリーム ツナサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ れんにゅう ツナ ぶたにく だいず	コッパパン チョコクリーム みずあめ さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト	617	25.8
30	月	ごはん	牛乳	しろみざかなのカリカリフライ ひじきサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あぶらあげ ちくわ	こめ じゃがいも こめこ でんぱん パンこ みずあめ こめあぶら さとう こむぎこ	にんじん サラダこんにゃく こまつな コーン だいこん ながねぎ	632	18.4
31	火	チキンライス	牛乳	【ハロウィン献立】 オムレツ ハロウィンサラダ パンプキンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だいず	こめ こめあぶら こめこ さとう だいずあぶら タビオカ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	633	23.7

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：24.9 g

脂質：17.6 g

食塩：1.9 g

★献立は、食材の入荷状況や0-157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

★今月の安塚野菜は、かぼちゃ、なますかぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ねぎ、じゃがいも、です。