

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 かぼちゃのそぼろあん 心のみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ あおだいず	こめ こめあぶら ごま さとう でんぷん 心	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	632	28.1
3	火	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー のりしおビーンズ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いりだいず あおのり なると	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぷん 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	655	27.5
4	水	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 いわし ハム あぶらあげ うちまめ わかめ みそ だいず	こめ でんぷん 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	674	27.0
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのみそづけやき なますかぼちゃのごまふうみあえ 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 さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが ながねぎ にんじん なますかぼちゃ もやし きゅうり だいこん こんにゃく れんこん ごぼう	601	25.2
6	金	ゆでうどん	牛乳	わふうじる ささかまのごまマヨやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	ゆでうどん マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな もやし キャベツ ゆかりこ	600	24.1
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 だいず	こめ 水あめ 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	625	22.5
11	水	しよくパン	牛乳	ブルーベリージャム ツナサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく だいず	コッペパン さとう みずあめ こめあぶら じゃがいも	ブルーベリー キャベツ にんじん コーン セロリー たまねぎ にんにく トマト	617	25.6
12	木	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 うふ みそ だいず	こめ こむぎこ マヨネーズ ごま こめあぶら こむぎこ こめこ 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	714	28.9
13	金	ごはん	牛乳	さといものピリからいため ごまずあえ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまほこ 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 でんぷん 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 ながねぎ コーン	598	21.5
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 でんぷん 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 おつかあえ 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 じゃがいも	たまねぎ もやし ほうれんそう コーン しめじ	616	28.1
18	水	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 でんぷん 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	647	25.2
19	木	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 でんぷん こめあぶら さといも	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 ほししいたけ ながねぎ	614	22.7
20	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ギョーザ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ラード こむぎこ さとう でんぷん さつまいも だいずあぶら 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 キャベツ	712	26.7
24	火	むぎごはん	牛乳	あきやさいエッグカレー 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	690	24.7
25	水	キャラット こめパン	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 まめとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 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 にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい	656	31.6
26	木	ごはん	牛乳	いかのサラサあげ わかめのあえもの みそワタンスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ ハム ぶたにく みそ	こめ でんぷん こむぎこ こめあぶら ワンタン ごまあぶら	しょうが もやし にんじん メンマ はくさい ながねぎ	622	25.6
27	金	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 ほししいたけ ながねぎ はくさい	629	26.7
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 でんぷん こめパンこ 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	634	18.5
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 パンプキンとうにゅうポターージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまほこ とうにゅう だいず	こめ こめあぶら さとう タピオカこ だいずあぶら こめこ	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	627	23.9

一食平均エネルギー：641 Kcal

たんぱく質：25.4 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。

★今月のよしかわ野菜は「かぼちゃ」です。