

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ぶたキムチ あおのりフレンチポテト もずくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおのり とうふ かまぼこ もずく たまご	こめ こめあがら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあがら	しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも キムチ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	637	24.7	17.7	1.9
3	火	ごはん 	牛乳	ほっけのてりやき たくあんあえ あきやさいとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ だいず	こめ さつまいも	しょうが たくあん もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ こんにゃく	601	27.2	14.5	1.9
4	水	ごはん 	牛乳	【10月4日はいわしの日献立】 ハンバーグのおろしソース ごもくきんぴら いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまいも くきわかめ いわし たら とうふ みそ	こめ パンこ でんぷん さとう こめあがら ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん メンマ こんにゃく しょうが	617	24.7	15.1	2.4
5	木	ゆでうどん 	牛乳	カレーじる かぼちゃのチーズやき みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぷん こめあがら さとう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ながねぎ かぼちゃ キャベツ ブチマリン みかん(缶)	686	23.4	17.6	2.4
6	金	ごはん 	牛乳	たらとれんこんのあげに のりずあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ のり あがらあげ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあがら さとう ごま	れんこん もやし ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	665	23.4	19.6	1.8
10	火	ごはん 	牛乳	【目のあいごてー献立】 さばのみそに しおこんがあえ さわにわん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ こんが かまぼこ	こめ さとう ごま ごまあがら はるさめ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ながねぎ ぶどう	620	23.2	14.7	1.9
11	水	ごはん 	牛乳	ささかまのおこのみやき おひたし さつまいもにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ さつまいも じゃがいも こめあがら さとう	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	675	24.8	17.4	1.9
12	木	ごはん 	牛乳	あつあげとキャベツのしおこうじ いため ガーリックポテト コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ たまご	こめ こめあがら でんぷん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン ほうれんそう ながねぎ	650	23.6	17.9	1.6
13	金	あわめ トースト 	牛乳	まめなサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう あおだいず ツナ とりにく	コッパパン バター あわめ さとう こめこ こめあがら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602	23.2	21.4	2.2
16	月	むぎごはん 	牛乳	あきやさいカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき チーズ	こめ おおむぎ こめあがら さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう	653	22.0	17.0	1.9
17	火	ごはん 	牛乳	あつあげのごまだれがけ ブロッコリーのわかめあえ なめこのかきたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず かつおぶし たまご みそ	こめ ごま さとう でんぷん じゃがいも	ブロッコリー もやし コーン はくさい なめこ ながねぎ	604	23.5	17.1	1.6
18	水	ごはん 	牛乳	【食育の日献立 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ 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 とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ とうもろこしでんぷん こめあがら マヨネーズ さつまいも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	664	23.7	20.0	1.8
19	木	ゆで ちゅうかめん 	牛乳	しょうゆたまごラーメン だいずとごまかなのごまがらめ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ うずらたまご だいず かたくちいわし ツナ	ちゅうかめん でんぷん こめあがら じゃがいも ごま さとう ごまあがら	にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ しょうが もやし こまつな	667	31.8	17.6	2.2
20	金	キャロット 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 チーズ ベーコン だいず あおだいず しろいんげんまめ きんときまめ	こめこパン こめこ さとう マヨネーズ パンこ こめあがら スパゲッティ	あかピーマン コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ	699	33.0	22.5	2.6
23	月	さつまいも ごはん 	牛乳	かれのいのからあげ ゆかりあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう カレイ とうふ あ がらあげ みそ だいず	こめ さつまいも でんぷん こむぎこ こめあがら ごま	しょうが にんじん もやし こまつな ゆかりこ えのきたけ たまねぎ キャベツ	605	25.3	17.6	2.0
24	火	ごはん 	はっこうにゅう 	やさしいりしゅうマイ パンサンデー マーボーあつあげ	はっこうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず だいず あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあがら こめ あがら じゃがいも でんぷん	コーン たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	662	25.0	13.4	1.9
25	水	ごはん 	牛乳	めぎすのからしマヨやき うのはないため こんさいとうちまめのごまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ひじき ベーコン あがらあげ おから うちまめ こうやとうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう こめあがら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき ながねぎ ごぼう だいこん	650	24.1	20.8	1.8
26	木	ごはん 	牛乳	ふとまきたまご じゃこキャベツサラダ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう ごまあがら こめあがら さといも でんぷん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが だいこん たまねぎ さやいんげん	631	25.0	16.5	1.8
27	金	ごはん 	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なると	こめ でんぷん じゃがいも こめあがら さとう ごま ごまあがら トック	にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	647	21.3	16.3	1.8
30	月	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまマヨあえ あ きのつべじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま マヨネーズ さといも でんぷん	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん きりぼしだいこん ごぼう ほうれんそう だいこん れんこん ほししいたけ	623	24.8	18.3	1.6
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 パンキンポターージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン とうにゅう だいず	こめ バター さとう こめこ じゃがいも こめあがら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	651	24.7	17.6	1.9

一食平均エネルギー:643 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.6 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ぶたキムチ あおのりフレンチポテト もずくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおのり とうふ かまぼこ もずく たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	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	637	24.7	17.7	1.9
3	火	ごはん 	牛乳	ほっけのてりやき たくあんあえ あきやさいとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ だいず	こめ さつまいも	しょうが たくあん もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ こんにゃく	601	27.2	14.5	1.9
4	水	ごはん 	牛乳	【10月4日はいわしの日献立】 ハンバーグのおろしソース ごもくきんぴら いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまいも くきわかめ いわし たら とうふ みそ	こめ パンこ でんぶん さとう こめあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん メンマ こんにゃく しょうが	617	24.7	15.1	2.4
5	木	ゆでうどん 	牛乳	カレーじる かぼちゃのチーズやき みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ながねぎ かぼちゃ キャベツ ブチマリン みかん(缶)	686	23.4	17.6	2.4
6	金	ごはん 	牛乳	たらとれんこんのあげに のりずあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま	れんこん もやし ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	665	23.4	19.6	1.8
10	火	ごはん 	牛乳	【目のあいごテ-献立】 さばのみそに しおこんがあえ さわにわん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ こんが かまぼこ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ながねぎ ぶどう	620	23.2	14.7	1.9
11	水	ごはん 	牛乳	ささかまのおこのみやき おひたし さつまいもにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ さつまいも じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	675	24.8	17.4	1.9
12	木	ごはん 	牛乳	あつあげとキャベツのしおこうじ いため ガーリックポテト コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ たまご	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ れんこん コーン ほうれんそう ながねぎ	650	23.6	17.9	1.6
13	金	あわあめ トースト 	牛乳	まめなサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう あおだいず ツナ とりにく	コッパン パター あわあめ さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602	23.2	21.4	2.2
16	月	むぎごはん 	牛乳	あきやさいカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう	653	22.0	17.0	1.9
17	火	ごはん 	牛乳	あつあげのごまだれがけ ブロッコリーのおかかあえ なめこのかきたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず かつおぶし たまご みそ	こめ ごま さとう でんぶん じゃがいも	ブロッコリー もやし コーン はくさい なめこ ながねぎ	604	23.5	17.1	1.6
18	水	ごはん 	牛乳	【食育の日献立 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ 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 とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん こめあぶら マヨネーズ さつまいも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	664	23.7	20.0	1.8
19	木	ゆで ちゅうかめん 	牛乳	しょうゆたまごラーメン だいずとごまかなのごまがらめ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ うずらたまご だいず かたくちいわし ツナ	ちゅうかめん でんぶん こめあぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ しょうが もやし こまつな	667	31.8	17.6	2.2
20	金	キャロット こめコパン 	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 チーズ ベーコン だいず	こめコパン こめこ さとう マヨネーズ パンこ こめあぶら スパゲッティ	あかピーマン コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ	699	33.0	22.5	2.6
23	月	振替休業日									
24	火	ごはん 	ほっこうにゅう 	やさしいりしゅうマイ バンサンスー マーボーあつあげ	ほっこうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず だいず あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめ あぶら じゃがいも でんぶん	コーン たまねぎ にんじん いら ほうれんそう もやし にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり	662	25.0	13.4	1.9
25	水	ごはん 	牛乳	めぎすのからしマヨやき うのはないため こんさいとうちまめのごまみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ひじき ベーコン あぶらあげ おから うちまめ こうやとうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき ながねぎ ごぼう だいこん	650	24.1	20.8	1.8
26	木	ごはん 	牛乳	ふとまきたまご じゃこキャベツサラダ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら さといも でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが だいこん たまねぎ さやいんげん	631	25.0	16.5	1.8
27	金	ごはん 	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なると	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	647	21.3	16.3	1.8
30	月	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまマヨあえ あ きのっぺじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま マヨネーズ さといも でんぶん	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん きりぼしだいこん ごぼう ほうれんそう だいこん れんこん ほししいたけ	623	24.8	18.3	1.6
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 パンプキンポターージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン とうにゅう だいず	こめ パター さとう こめこ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	651	24.7	17.6	1.9

一食平均エネルギー:645 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.7 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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	ぶたキムチ あおのりフレンチポテト もずくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あおのり とうふ かまぼこ もずく たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら	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	637	24.7	17.7	1.9
3	火	ごはん 	牛乳	ほっけのてりやき たくあんあえ あきやさいとんじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ だいず	こめ さつまいも	しょうが たくあん もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ こんにゃく	601	27.2	14.5	1.9
4	水	ごはん 	牛乳	【10月4日はいわしの日献立】 ハンバーグのおろしソース ごもくきんぴら いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまいも くきわかめ いわし たら とうふ みそ	こめ パンこ でんぶん さとう こめあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん メンマ こんにゃく しょうが	617	24.7	15.1	2.4
5	木	ゆでうどん 	牛乳	カレーじる かぼちゃのチーズやき みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ わかめ	ゆでうどん カレールウ でんぶん こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ながねぎ かぼちゃ キャベツ ブチマリン みかん(缶)	686	23.4	17.6	2.4
6	金	ごはん 	牛乳	たらとれんこんのあげに のりずあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま	れんこん もやし ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	665	23.4	19.6	1.8
10	火	ごはん 	牛乳	【目のあいごテ-献立】 さばのみそに しおこんがあえ さわにわん ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ こんが かまぼこ	こめ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ながねぎ ぶどう	620	23.2	14.7	1.9
11	水	ごはん 	牛乳	ささかまのおこのみやき おひたし さつまいもにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ マヨネーズ さつまいも じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ こまつな コーン にんじん たまねぎ さやいんげん	675	24.8	17.4	1.9
12	木	ごはん 	牛乳	あつあげとキャベツのしおこうじ いため ガーリックポテト コーンたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ たまご	こめ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しめじ れんこん コーン ほうれんそう ながねぎ	650	23.6	17.9	1.6
13	金	あわあめ トースト 	牛乳	まめなサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう あおだいず ツナ とりにく	コッパン パター あわあめ さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	602	23.2	21.4	2.2
16	月	むぎごはん 	牛乳	あきやさいカレー ひじきとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ ほうれんそう	653	22.0	17.0	1.9
17	火	ごはん 	牛乳	あつあげのごまだれがけ ブロッコリーのおかかあえ なめこのかきたまじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず かつおぶし たまご みそ	こめ ごま さとう でんぶん じゃがいも	ブロッコリー もやし コーン はくさい なめこ ながねぎ	604	23.5	17.1	1.6
18	水	ごはん 	牛乳	【食育の日献立 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ 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 とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ とうもろこしでんぶん こめあぶら マヨネーズ さつまいも	たまねぎ れんこん キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	664	23.7	20.0	1.8
19	木	ゆで ちゅうかめん 	牛乳	しょうゆたまごラーメン だいずとこざかなのごまがらめ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ うずらたまご だいず かたくちいわし ツナ	ちゅうかめん でんぶん こめあぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ メンマ ながねぎ しょうが もやし こまつな	667	31.8	17.6	2.2
20	金	キャロット こめコパン 	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 チーズ ベーコン だいず	こめコパン こめこ さとう マヨネーズ パンこ こめあぶら スパゲッティ	あかピーマン コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ	699	33.0	22.5	2.6
23	月	振替休業日									
24	火	ごはん 	ほっこうにゅう 	やさしいりしゅうマイ バンサンスー マーボーあつあげ	ほっこうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず だいず あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめ あぶら じゃがいも でんぶん	コーン たまねぎ にんじん いら ほうれんそう もやし にんにく しょうが ほししいたけ	662	25.0	13.4	1.9
25	水	ごはん 	牛乳	めぎすのからしマヨやき うのはないため こんさいとうちまめのごみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ひじき ベーコン あぶらあげ おから うちまめ こうやとうふ みそ	こめ マヨネーズ さとう こめあぶら じゃがいも ねりごま	にんじん しらたき ながねぎ ごぼう だいこん	650	24.1	20.8	1.8
26	木	ごはん 	牛乳	ふとまきたまご じゃこキャベツサラダ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ だいず	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら さといも でんぶん	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが だいこん たまねぎ さやいんげん	631	25.0	16.5	1.8
27	金	ごはん 	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ なると	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	647	21.3	16.3	1.8
30	月	ごはん 	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまマヨあえ あ きのっぺじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あつあげ	こめ ごま マヨネーズ さといも でんぶん	しょうが にんにく なますかぼちゃ にんじん きりぼしだいこん ごぼう ほうれんそう だいこん れんこん ほししいたけ	623	24.8	18.3	1.6
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 パンプキンポターージュ	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ベーコン とうにゅう だいず	こめ パター さとう こめこ じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パセリ	651	24.7	17.6	1.9

一食平均エネルギー:645 Kcal

たんぱく質:24.9 g

脂質:17.7 g

食塩:1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。