

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(赤)	熱や力になるもの(黄)			体の調子を整えるもの(緑)
2	月	ごはん	牛乳	のりふりかけ ごろっとだいたフライ ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのみそしる	のり ぎゅうにゅう だいた ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま こめあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー もやし コーン レモンじる かぼちゃ えのきたけ さやいんげん	692	25.2
3	火	ごはん	牛乳	サケのうめみそやき きりぼしだいこんのいりに さつまいもじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき こうやどうふ さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう さつまいも	ながねぎ うめぼし きりぼしだいこん にんじん しらたき さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう	636	27.8
4	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースがけ くきわかめのわふうマヨサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう くきわかめ とうふ いわし たら みそ	こめ でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま	だいこん もやし にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ しょうが	622	23.4
5	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどんじる さつまいもてんぷら いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご のり	ゆでうどん でんぶん さつまいも てんぷら粉 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ こまつな ほうれんそう もやし コーン	680	23.7
6	金	ごはん	牛乳	ホキのピザソースやき かぼちゃとまめのサラダ だいこんスープ	ぎゅうにゅう ホキきりみ あおだいず ウインナー	こめ こめこ オリーブゆ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ パセリ かぼちゃ ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ コーン ながねぎ こまつな	602	24.2
10	火	ごはん	牛乳	とりにくとうやどうふのあげに いそマヨあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし のり ぶたにく	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ごぼう しらたき さやえんどう	667	24.8
11	水	ごはん	牛乳	【目のけんこうをまもろう献立】 さばのねぎみそやき にんじんしりしり しおこうじとん汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	ながねぎ しょうが にんじん もやし だいこん たまねぎ しらたき ぶどう	683	29.6
12	木	むぎごはん	牛乳	セルフのこんさいツナそぼろどん カレーもやし もずくのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいた もずく とうふ なると みそ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが れんこん にんじん だいこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ	605	23.5
13	金	しゃくパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	食パン さとう だいたあぶら こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリ エリンギ ブロッコリー	647	28.7
16	月	あきの みかくごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ たくあんあえ わかめとだいこんのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいた	こめ さつまいも こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん しめじ きゅうり キャベツ たくあん だいこん こまつな	598	22.2
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさとSDGs 献立】 めぎすのからあげ ピリからソース おからポテトサラダ まるごとこんさいじる	ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ とうふ みそ だいた	こめ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ	670	24.0
18	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまみそあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム おぼろどうふ	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく なますかぼちゃ もやし にんじん ほうれんそう なめこ えのきたけ ながねぎ	600	27.2
19	木	みぞめ みかくごはん	牛乳	みそラーメン はるまき きりぼしだいこんのナムル	のむヨーグルト ぶたにく みそ かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ こむぎこ だいたあぶら さとう こめこ こめあぶら ごま	にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン きりぼしだいこん ほうれんそう	656	23.6
20	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため こまつなあえ うちまめのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うちまめ みそ だいた	こめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとも ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし コーン だいこん しらたき ながねぎ	613	25.2
23	月	さつまいも ごはん	牛乳	ささかまのおかかチーズやき ごまあえ とりやさしみそしる	こんぶ ぎゅうにゅう ささかまぼこ かつおぶし あおのり チーズ とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ごぼう えのきたけ しらたき だいこん ながねぎ	599	23.1
24	火	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライタルタルソースがけ れんこんサラダ 里山里海かきたまじる	ぎゅうにゅう とびうお だいた とうふ わかめ たまご	こめ パンこ こむぎこ とうもろこしでん粉 なたね油 こめあぶら ノエッグマヨネーズ でんぶん	たまねぎ パセリ れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな ほししいたけ	659	24.2
25	水	むぎごはん	牛乳	あきのみかくカレー ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ	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 れんこん えのきたけ しめじ キャベツ だいこん コーン	653	22.2
26	木	ごはん	牛乳	やさしいしゅうまい こんにやくとわかめのサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ だいた あつあげ みそ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら でんぶん	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ サラダこんにやく しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	652	25.3
27	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 オーストラリア風コールスロー パンブキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あおだいず ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン こめこ ノンエッグマヨネーズ パンこ こめあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ クリームコーン パセリ	683	32.1
31	火	カレーごはん	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃのクリームソース (ごはんにかける) ハロウィンサラダ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ みそ かまぼこ	こめ こめあぶら Allegroアンフィニッシュ こめこ さとう	たまねぎ エリンギ にんじん はくさい かぼちゃ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン いちご果汁 ブルーベリー果汁	676	20.3

一食平均エネルギー：645 Kcal

たんぱく質：25.0 g

脂質：18.6 g

食塩：2.1 g

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(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
2	月	ごはん	牛乳	がんものしおそぼろあんかけ ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく 大豆 ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが ブロッコリー もやし コーン レモンじり かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん	607	24.9
3	火	ごはん	牛乳	サケのうめみそやき きりぼしだいこんのいりに さつまいもじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき こうやどうふ さつまあげ ぶたにく とうふ	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう さつまいも	ながねぎ うめぼし きりぼしだいこん にんじん しらたき さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう	643	28.3
4	水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグおろしソースがけ くきわかめのわふうマヨサラダ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ くきわかめ いわし たら みそ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ だいこん もやし にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	631	24.3
5	木	ゆでうどん	牛乳	ごもくうどんじる だいがくいも いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ のり	ゆでうどん さつまいも こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな ほうれんそう もやし コーン	632	22.3
6	金	ごはん	牛乳	ホキのピザソースやき かぼちゃとまめのサラダ だいコンスープ	ぎゅうにゅう ホキきりみ あおだいず ウインナー	こめ こめこ オリーブゆ さとう こめあぶら	にんにく たまねぎ ハセリ かぼちゃ ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ コーン ながねぎ こまつな トマト	610	24.5
10	火	ごはん	牛乳	とりにくとこうやどうふのあげに いそマヨあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし のり ぶたにく	こめ でんぶん こめこ こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ごぼう しらたき さやえんどう	666	25.5
11	水	ごはん	牛乳	【目のけんこうをまもろう献立】 さばのねぎみそやき にんじんしりしり しおこうじとんじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん もやし だいこん たまねぎ しらたき ブルーベリー果汁	684	31.0
12	木	ごはん	牛乳	セルフのこんさいツナそぼろどん カレーもやし もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず もずく とうふ なたのみそ	こめ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが れんこん にんじん だいこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ	609	22.5
13	金	しょくパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ こめこのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	しょくパン さとう だいずあぶら こめあぶら じゃがいも こめこのハヤシルウ こめこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリ エリンギ ブロッコリー	626	28.0
16	月	あさひ みかくごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ たくあんあえ わかめとだいこんのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいず	こめ さつまいも こめあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん しめじ きゅうり キャベツ たくあん だいこん こまつな	601	22.5
17	火	ごはん	牛乳	【ふるさとSDGs 献立】 めぎすのからあげピリからソース おからポテトサラダ まるごとこんさいじる	ぎゅうにゅう めぎす おから ツナ とうふ みそ だいず	こめ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ はいだいこん	641	23.5
18	水	ごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき なますかぼちゃのごまずあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム おぼろどうふ	こめ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく なますかぼちゃ もやし にんじん ほうれんそう なめこ えのきたけ ながねぎ	600	27.4
19	木	やまゆづり りんご ジュース	牛乳	みそラーメン にくだんごのあまずあん きりぼしだいこんのナムル	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	りんごジュース にんにく しょうが メンマ たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	607	22.1
20	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため こまつなあえ うちまめのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ うちまめ みそ だいず	こめ こめあぶら でんぶん ごまあぶら さといも ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし コーン だいこん しらたき ながねぎ	607	24.6
23	月	さつまいも ごはん	牛乳	ささかまのおかかやき ごまあえ とりやさいみそしる	こんぶ ぎゅうにゅう ささかまぼこ かつおぶし あおのり とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ	591	22.0
24	火	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースがけ れんこんサラダ さと山さと海じる	ぎゅうにゅう とびうお だいず とうふ わかめ かまぼこ	こめ パンこ こむぎこ なたね油 こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ハセリ れんこん キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こまつな ほししいたけ	634	22.7
25	水	ごはん	牛乳	あきのみかくカレー ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ 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 れんこん えのきたけ しめじ キャベツ だいこん コーン	655	21.8
26	木	ごはん	牛乳	あおのりだいずポテト こんにやくとわかめのサラダ ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう あおのり いりだいず わかめ ぶたにく あつあげ みそ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん サラダこんにやく しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ メンマ ながねぎ さやいんげん	637	24.3
27	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 オーストラリア風コールスロー パンパキンとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう とりにく 豆乳シュレド あおだいず ペーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン こめこ ノンエッグマヨネーズ こめこパンこ こめあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ クリームコーン ハセリ	679	29.8
30	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご ごまじやこサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし ぶたにく だいず あつあげ	こめ さとう でんぶん ひまわり油 ごま ごまあぶら こめあぶら さといも	だいこん キャベツ ほうれんそう しょうが たけのこ こんにやく にんじん さやいんげん	648	25.5
31	火	カレーごはん	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃのとうにゅう クリームソース(ごはんにかける) ハロウィンサラダ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげんまめ みそ かまぼこ	こめ こめあぶら アルゲソリアージュフレーク こめこ さとう	たまねぎ エリンギ にんじん はくさい かぼちゃ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン いちご果汁 ブルーベリー果汁 クランベリー果汁	681	20.0