

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	厚揚げとキャベツの味噌炒め 大学いも もずくスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ もずく かまぼこ	米 米油 さつまいも 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし 長ねぎ ほうれん草	790	26.3
3	火	ごはん	牛乳	焼きのり ハンバーグのデミグラスソースかけ じゃがいものきんぴら 塩こうじスープ	焼海苔 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	玉ねぎ にんじん こんにやく ずいき キャベツ 長ねぎ	717	27.2
4	水	ごはん	牛乳	【鯛の日 献立】 いわしの蒲焼き なめたけあえ わかめのみそ汁	牛乳 まいわし わかめ みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ふ	しょうが もやし にんじん ほうれん草 なめたけ なす えのきたけ 玉ねぎ	733	27.3
5	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 笹かまのごまマヨ焼き 磯あえ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 笹かまぼこ 青のり のり	ゆでうどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ほうれん草 もやし	822	36.7
6	金	ごはん	牛乳	めぎすのかんずりソース わかめあえ 肉じゃが	牛乳 めぎす みそ わかめ ハム 豚肉 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	トマト缶詰・ジュース もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	834	36.0
10	火	ごはん	牛乳	【目の愛護デー献立】 さばのカレー焼き にんじんのひき肉炒め かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さば 豚肉 油揚げ みそ	米 米油 グラニュー糖 水あめ	玉ねぎ しょうが にんじん もやし ピーマン かぼちゃ えのきたけ ぶどう	795	32.8
11	水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め さつまいも小魚 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 片口いわし 厚揚げ みそ	米 米油 ごま さつまいも 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ なす 小松菜	790	31.6
12	木	ごはん	牛乳	【食育の日 石川県】 あごフライ タルタルソースかけ れんこんサラダ 里山里海汁	牛乳 とびうおフライ 大豆 豆腐 わかめ 蒲鉾	米 パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉 なたね油 米油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	741	25.5
13	金	食パン	牛乳	あわあめトースト ボイルウインナー まめなサラダ かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 チキンウインナー 大豆 うずら豆 青大豆 金時豆 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン バター 水あめ グラニュー糖 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	808	32.5
16	月	麦ごはん	牛乳	秋味カレー こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ わかめ	米 大麦 さつまいも 米油 カレールウ 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす しめじ りんご キャベツ サラダこんにやく	779	25.3
17	火	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター おかかあえ さつまいも豚汁	牛乳 ししゃも おきあみ 青のり かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 でんぷん もち米 砂糖 大豆油 さつまいも	キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ	766	29.7
18	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれがけ ブロッコリーのマヨネーズあえ なめこのかきたま汁	牛乳 厚揚げ 大豆 卵 みそ	米 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 なめこ 長ねぎ	760	26.8
19	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	みそラーメンスープ ギョーザ 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 なたね油 みそ 豚ひき肉 鶏肉	中華麺 米油 ラード 小麦粉 大豆油 ごま でんぷん ごま油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ たら 切干大根 ほうれん草 もやし	820	33.6
20	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 豆とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳シュレッド 冷凍ミックスビーンズ	こめ粉パン 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖 スパゲッティ	赤ピーマン コーン ブロッコリー にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ	897	38.5
23	月	麦ごはん	牛乳	セルフの豚肉ピリ辛丼 のりしおビーンズ ごまみそ汁	牛乳 豚肉 炒り大豆 青のり 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま ねりごま	玉ねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく しめじ 大根	747	29.1
24	火	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 鮭の紅葉焼き ずいきの炒めに のっぺい汁	牛乳 鮭 油揚げ ちくわ 厚揚げ さつまあげ	米 米油 砂糖 里いも ノンエッグマヨネーズ ごま油 でんぷん	にんじん ずいき いんげん もやし 大根 れんこん 干しいたけ こんにやく	768	33.3
25	水	ごはん	牛乳	【新潟米の日】 がんもの含め煮 ツナサラダ 里いも汁	牛乳 がんもどき ツナ 豚肉 豆腐 みそ 大豆	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 里いも	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう しめじ こんにやく 長ねぎ	825	32.9
26	木	ごはん	牛乳	野菜入りシュウマイ 茎わかめの中華炒め ジャージャンどうふ	牛乳 鶏肉 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 メンマ こんにやく さやいんげん しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ	805	29.1
27	金	秋の味覚ごはん	牛乳	【十三夜 献立】 太巻きたまご ごまあえ いもだんご汁	鶏肉 牛乳 卵 油揚げ	米 さつまいも 米油 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま じゃがいも 小麦粉	にんじん しめじ ほうれん草 もやし 大根 長ねぎ	734	25.4
31	火	ピラフ	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのサラダ ポークビーンズスープ	ウインナー 牛乳 豚肉 くきわかめ かまぼこ 白いんげん豆	米 大麦 米油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ コーン にんじん かぼちゃ もやし にんにく キャベツ トマト	765	23.2