

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品			エネルギー		
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる			たんぱく質			
											脂質		
											行事食等		
30	金	麦ご飯(増)	牛乳	サマーカレー フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	カレールー 油 さとう カクテルゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	トマト なす かぼちゃ ピーマン	みかん缶 パイン缶 もも缶	778 19 21	Kcal g g
2	月	白ご飯	牛乳	鶏の竜田揚げ 太きゅうりのごましお和え かきたま汁	牛乳 とり肉 わかめ とうふ	たまご	白ごはん かたくり粉 小麦粉 油	ごま油 ごま 油	しょうが 太きゅうり にんじん 玉ねぎ	えのき こまつな		600 26 20	Kcal g g
3	火	白ご飯	牛乳	チンジャオロースー ミニトマト 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン		白ごはん かたくり粉 小麦粉 油	さとう ごま油 はるさめ	たけのこみずに しょうが 黄ピーマン 玉ねぎ	にんにく しょうが ミニトマト にんじん	干しいたけ チンゲンサイ	621 21 21	Kcal g g
4	水	白ご飯	牛乳	しゅうまい さっぱり和え 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 イカ	うずらたまご あさり	白ごはん さとう 油 かたくり粉		こまつな にんじん きゅうり しょうが	ねぎ 玉ねぎ たけのこみずに 干しいたけ	もやし キャベツ	617 26 19	Kcal g g
5	木	白ご飯	牛乳	カレイのから揚げ キャベツのこんぶあえ 冷やしうどん	牛乳 ソフトカレイ 塩こんぶ とり肉		白ごはん 油 ごま うどん		キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	干しいたけ しょうが こまつな		592 24 15	Kcal g g
6	金	金時草すし飯	牛乳	金時草ちらし寿司 沢煮わん 白山市産梨	牛乳 とり肉	ダイスタまご ぶた肉	すし飯 さとう 油		しょうが にんじん 枝豆	えのき つきこんにやく ごぼう	なし	621 27 18	Kcal g g
9	月	白ご飯	牛乳	麻婆丼 きゅうりのピリ辛 卵とレタスのスープ セリゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ	とり肉	白ごはん 油 さとう かたくり粉	ごま油 ゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	干しいたけ たけのこみずに ねぎ きゅうり	しめじ レタス	616 24 18	Kcal g g
10	火	白ご飯	牛乳	オムレツ ラタトゥユ クラムチャウダー	牛乳 オムレツ とり肉 豆腐	バター あさり	白ごはん オリーブ油 さとう じゃがいも	油 生クリーム 米粉	にんにく 玉ねぎ トマト ズッキーニ	なす ピーマン にんじん しめじ		641 25 20	Kcal g g
11	水	白ご飯	牛乳	アジフライ 枝豆とマカロニのサラダ あつ揚げのみそ汁	牛乳 アジ あつあげ みそ		白ごはん 天ぷら粉 パン粉 油	マカロニ さとう	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 ホールコーン	にんじん えのき こまつな		660 28 20	Kcal g g
12	木	白ご飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 豚とキャベツのみそ煮 巨峰	牛乳 大豆 しらす干し 青のり	ぶた肉 みそ 生あげ あさり	白ごはん じゃがいも かたくり粉 油	ごま油 かたくり粉	しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ	たけのこみずに 干しいたけ キャベツ きょうほう		723 29 25	Kcal g g
13	金	白ご飯	牛乳	エビのオーロラソースがけ チャプチェ 冬瓜スープ お月見ゼリー	牛乳 エビ天ぷら ぶた肉 とり肉		白ごはん 油 マヨネーズ さとう	ごま油 はるさめ ゼリー	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ	たけのこみずに こまつな 赤ピーマン とうがん		611 20 20	Kcal g g
16	月	敬老の日											
17	火	白ご飯	牛乳	手作りハンバーグ キャベツとコーンのソテー 小松菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 豆腐	うすあげ みそ	白ごはん パン粉 さとう かたくり粉	油	キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ	しめじ こまつな		636 27 22	Kcal g g
18	水	白ご飯	牛乳	ハタハタのからあげ 金時草の酢の物 肉じゃが	牛乳 ハタハタ ぶた肉		白ごはん 米粉 油 ごま	さとう じゃがいも	きんじょう にんじん 玉ねぎ もやし	つきこんにやく いんげん		607 22 17	Kcal g g
19	木	白飯	牛乳	ラフテー にんじんシリシリ もずくスープ 冷凍パイナップル ドライカレー カラフルサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ たまご	糸かまぼこ もずく あさり	白ごはん さとう ごま油		ねぎ しょうが にんじん えのき	玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ パイナップル		666 28 22	Kcal g g
20	金	麦ご飯(増)	牛乳		牛乳 ぶた肉 牛肉 みそ	レンズ豆	麦ごはん じゃがいも 油 カレールー		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	なす キャベツ きゅうり 赤ピーマン	黄ピーマン ホールコーン すりおろしりんご	674 22 20	Kcal g g
23	月	秋分の日											
24	火	運動会代休											
25	水	麦ご飯	牛乳	こぎつね丼 揚げじゃがいもの中華炒め きのこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶた肉 チーズ	とり肉 白インゲン豆	白ごはん 油 さとう マッシュポテト	生クリーム バター 大麦	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	ホールコーン セロリ キャベツ		655 26 23	Kcal g g
26	木	白ご飯	牛乳	シェパースパイ にんじんグラスセ スコッチブロス	牛乳 とり肉 うすあげ ぶた肉	とうふ みそ	麦ごはん さとう ごま	じゃがいも ごま油	にんじん ごぼう にんじん いんげん	玉ねぎ えのき しめじ こまつな		657 25 20	Kcal g g
27	金	白ご飯	牛乳	チキン南蛮 外カレー はりはり和え わかめのみそしる	牛乳 とり肉 たまごスプレッド 塩こんぶ	わかめ みそ	白ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	さとう マヨネーズ じゃがいも	切干大根 にんじん きゅうり 玉ねぎ			628 25 20	Kcal g g
30	月	白ご飯	牛乳	さんまの梅煮 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さんま ひじき さつまあげ	うすあげ みそ	白ごはん さとう 油		ねぎ しょうが うめぼし にんじん	つきこんにやく いんげん 玉ねぎ キャベツ	えのき	596 26 18	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

