

日	曜	献立名		赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		たんぱく質		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等
1	火	白ごはん	牛乳	かみかみ天ぷら いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁 ふりかけ			きぬごしとうふ みそ あつあげ	牛乳 くわわかめ ふりかけ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 むぎ さとう	あぶら ごま	578 Kcal 19 g 18 g	
2	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯部揚げ はりはり漬け 車麩のたまごじ			ちくわ とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼろだいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	米 かたくりこ てんぷらこ 車ぶ	あぶら ごま ごま油	637 Kcal 25 g 17 g	
3	木	麦ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き 粉ふきいも 豚肉とレタスのスープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ あおのり	トマト にんじん	にんにく たまねぎ レタス ねぎ	米 むぎ じゃがいも さとう	オリーブ油	662 Kcal 26 g 21 g	
お祭り給食 石川県 「金沢百万石まつり」 全国各地のお祭りとその郷土料理を紹介します。														
4	金	白ごはん	牛乳	魚のいろづけ 太きゅうりの酢の物 なすのそうめん汁 			ほっけ とり肉 ほっけ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり しょうが	太きゅうり たまねぎ なす ねぎ	米 かたくりこ さとう 水あめ しょうが そうめん	600 Kcal 25 g 15 g お祭「百万石祭」	
7	月	きなこ餅(ハ)	牛乳	とうふサラダ カレーポトフ アセロラゼリー			きぬごしとうふ ぶた肉 うずらたまご	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく しょうが	コッパパン さとう ゼリー グラニュー糖 じゃがいも	あぶら カレールウ ごま油	628 Kcal 26 g 21 g
8	火	白ごはん	牛乳	ハムカツ ごぼうのマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁			ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	えのき	米 さとう てんぷらこ パン こんにやく	卵なしマヨネーズ あぶら	661 Kcal 24 g 20 g
9	水	白ごはん(減)	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛和え しょうゆラーメン			ぎょうざ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	もやし ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 あぶら	620 Kcal 22 g 16 g
10	木	麦ごはん	牛乳	鮭の塩麴焼き 磯香和え めった汁			さけ ぶた肉 うずらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ えのき ごぼう たまねぎ	ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	586 Kcal 28 g 14 g
11	金	ピピンパ	牛乳	韓国風たまごスープ フルーツ杏仁豆腐			牛乳 きぬごし たまご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ニラ	にんにく きりぼろだいこん もやし たまねぎ	キムチ	米 むぎ さとう かたくりこ フルーツあんぱん(とうふ)	あぶら ごま ごま油	673 Kcal 25 g 21 g
14	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 茎わかめの酢の物 みそけんちん汁			さば うち豆 とり肉 水切りとうふ みそ	牛乳 くわわかめ	こまつな にんじん	うめぼし しょうが キャベツ ごぼう	木滑なめこ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油 あぶら	669 Kcal 31 g 21 g
白山めぐみん給食「プロコロー」 地産地消を意識し、新鮮でおいしい地元の野菜をいただきます。														
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ プロコローサラダ  クラムチャウダー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳	プロコロー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ		米 こめこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター オリーブ油	723 Kcal 26 g 26 g めぐみん(プロコロー)
16	水	わかめごはん	牛乳	ホイコーロー トマトとたまごのスープ メロン			大豆 ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	たけのこ キャベツ えのき メロン	米 麦 さとう かたくりこ	ごま あぶら ごま油	636 Kcal 26 g 19 g
17	木	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ 小松菜のごま酢和え 肉どうふ			やきどうふ 牛肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ねぎ		米 こめこ さとう 車ぶ こんにやく	あぶら ごま	635 Kcal 23 g 20 g
18	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉 うずらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほしぶどう	バナナ みかん(缶) もも(缶)	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールウ	770 Kcal 22 g 24 g
オリンピック給食「ブラジル リオデジャネイロ」 東京2020オリンピックに向けて、過去のオリンピック開催地を巡ります。														
21	月	フォカッチャ	牛乳	フランゴバルメジアーナ グリーンサラダ  ドブラジニャ			とり肉 ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 粉チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	たまねぎ	フォカッチャ さとう ばんこ じゃがいも しるいんげんまめ	あぶら オリーブ油	571 Kcal 30 g 19 g ブラジルのオリンピック給食
22	火	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干しだいこんの中華漬物 家常豆腐			しゅうまい 生あげ ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	たまねぎ たけのこ ねぎ わりぼろだいこん	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら ごま	697 Kcal 26 g 25 g
23	水	麦ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁			ほき みそ ひじき たまご とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ なす えのき ねぎ		米 麦 さとう こんにやく	卵なしマヨネーズ あぶら ごま ごま油	625 Kcal 28 g 19 g
24	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース ワンタンスープ 冷凍みかん			とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	青ピーマン 黄ピーマン にんじん みかん	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ	にんにく ねぎ	米 さとう かたくりこ ワンタン	あぶら	647 Kcal 24 g 20 g
25	金	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン にんじんグラッセ かきたまスープ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート たまご ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ えのき	米 じゃがいも パンこ かたくりこ オリーブ油	あぶら カレールウ バター オリーブ油	714 Kcal 25 g 23 g
28	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁			ぶた肉 あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 こめこ さとう かたくりこ じゃがいも 水あめ	あぶら	681 Kcal 26 g 23 g
29	火	白ごはん	牛乳	とび魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ			とびうお ベーコン	牛乳 チーズ	バジル パセリ にんじん	にんにく キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ	セロリ たまねぎ	米 こめこ パンこ さとう バター 生クリーム	オリーブ油 あぶら	667 Kcal 23 g 20 g
30	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 わかめとたまごのスープ			ぶた肉 みそ わかめ 赤だし みそ とり肉 きぬごし	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	米 こめこうどん さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	736 Kcal 30 g 19 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。



食塩相当量 月平均	2.4 g
--------------	-------