

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		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる 1群 2群	体のちようしをととのえる 3群 4群	ねつ・ちからになる 5群 6群	行事食等	脂質	たんぱく質	Kcal	g	
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ じゃがいもと車軸の煮もの		ちくわ 牛肉 さつまあげ	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 車(ぶ) てんぷら粉 きとう つきこんにやく じゃがいも	大豆油	704	Kcal	
2	金	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 韓国風わかめスープ		牛肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	672	Kcal	
5	月	肉そぼろ丼	牛乳	太きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー		鶏肉 みそ 豚肉 大豆 大豆ミート うすあげ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま	670	Kcal	
6	火	ハムコーンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み		ロースハム ツナ ベーコン いか えび ほたて あさり ひよこ豆	チーズ 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ トマト(缶)	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	639	Kcal	
7	水	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト レタスとたまごのスープ		牛肉 鶏卵 豚肉 大豆 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト(缶) ミニトマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 じゃがいも パン粉 かたくりこ	サラダ油 カレールウ	612	Kcal	
8	木	大豆わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ いんげんのごま和え 沢煮わん さつまいもチップス いかのチリソース 中華サラダ マーボー春雨		大豆 うすあげ 豚肉	わかめ 牛乳 子持ちししゃも	さやいんげん にんじん 糸みつば	キャベツ だいこん えのきだけ だけのこと	米 麦 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにやく さつまいもチップス	大豆油 ごま	629	Kcal	
9	金	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 鯉ワカメのごま酢和え 豚汁		さば 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 はるさめ こむぎこ てんぷら粉 さとう かたくりこ	大豆油 サラダ油 ごま油	619	Kcal	
12	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 鯉ワカメのごま酢和え 豚汁		さば 豚肉 うすあげ みそ	牛乳 茎わかめ	こまつな にんじん	うめほし しょうが キャベツ ごぼう	米 さとう じゃがいも つきこんにやく	ごま油 ごま	688	Kcal	
13	火	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー		鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	米 米粉 かたくりこ さとう じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	661	Kcal	
14	水	白ごはん	牛乳	はたはたの米粉揚げ 小松菜の磯香和え 肉どうぶ		うすあげ 焼き豆腐 牛肉	牛乳 ハタハタ のり	こまつな にんじん	キャベツ えのきだけ たまねぎ 干しいたけ	米 米粉 さとう しらたき くるまふ	大豆油 ごま	607	Kcal	
15	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト		豚肉 うすらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう	バナナ みかん缶 黄もも缶	サラダ油 バター カレールウ	727	Kcal	
16	金	白ごはん	牛乳	豚肉と大豆の黒酢いため 白山市産トマト(添え) もすくとたまごのスープ		大豆 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳 もすく	にんじん 青ピーマン トマト	しょうが たまねぎ だけのこと 干しいたけ	米 米粉 かたくりこ さとう	大豆油 サラダ油	637	Kcal	
旅する給食・「トルコ」さまざまな食文化がまざりあったトルコ料理は、フランス料理・中国料理とならぶ世界三大料理の一つです。														
19	月	ターメリックライス	牛乳	チキンケバブ トゥルシ メルシメッキ・チョルパス ヨーグルト		鶏肉 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 レンズ豆 じゃがいも さとう はちみつ	バター オリーブ油 生クリーム	644	Kcal	
20	火	白ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 しょうゆラーメン		豚肉 春巻き	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが もやし	キャベツ ねぎ	大豆油 ごま油 サラダ油	653	Kcal	
21	水	白ごはん	牛乳	とびうおの青のり天ぷら ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁		とびうお 豚肉 みそ	牛乳 青のり粉	にんじん	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	えのきだけ ねぎ	大豆油 マヨネーズ	614	Kcal	
22	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ メロン		豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ メロン	たけのこと キャベツ コーン	サラダ油 ごま油	653	Kcal	
絵本の料理・「バムとケロのそらのたび」バムとケロが飛行機にのっておいしいちゃんのうちに行く途中、不思議な山々があらわれます。														
23	金	ホットドック(セルフサンド)	牛乳	ロングウィナー 玉ねぎ山脈のナポリタン かぼちゃ火山のポターージュ りんごゼリー		ウィナー ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト(缶) 青ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	コッペパン スパゲッティ 米粉 りんごゼリー	オリーブ油 サラダ油 バター	778	Kcal	
26	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい ブロッコリーの中華和え 家常豆腐		シュウマイ なまあげ みそ 豚肉 うすら卵 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこと	米 さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	730	Kcal	
27	火	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁		ホキ 鶏肉 鶏卵 みそ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう なす えのきだけ	ねぎ	米 しらたき さとう	マヨネーズ サラダ油 ごま ごま油	618	Kcal
28	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ		豚肉 大豆ミート 赤だしみそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 うどん さとう かたくりこ	ごま油 サラダ油	668	Kcal
29	木	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャベツ こまつなのみそ汁		豚肉 うすあげ 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう たまねぎ えのきだけ	米 麦 てんぷら粉 パン粉 さとう	大豆油 ごま ごま油	696	Kcal	
30	金	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース シャーマンポテト 野菜スープ		鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ	米 米粉 こむぎこ はちみつ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	645	Kcal	
												塩分相当量		
												月平均		
												2.5g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。