

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事食等		
1	水	バターロール	牛乳	焼きそば 白菜スープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	バターロール、やきそばめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、はくさい、パセリ	581	23.9	20.0
2	木	ごはん	牛乳	ふくらぎの味噌焼き 甘酢あえ おでん	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、しろみそ、みそ、さつまあげ、あつあげ	ごはん、さとう、さといも	しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	610	26.4	20.7
6	月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 柿入りフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、ヨーグルト	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、カレールー、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、もも、かき	682	20.3	19.0
7	火	ごはん	牛乳	大豆とじゃがいもの揚げからめ いかとうずら卵の八宝菜	ぎゅうにゅう、だいたい、あおのり、いか、ぶたにく、うずらたまご	ごはん、でんぶん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい	637	24.2	21.8
8	水	胚芽パンズ	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース 花野菜サラダ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ベーコン、なまクリーム	はいがパン、あぶら、さとう、でんぶん、オリーブオイル、こめこ、バター	しょうが、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、レモン、かぼちゃ、パセリ	680	27.7	26.7
9	木	ごはん	牛乳	ぶりフライ 切干大根のかみかみ和え 肉豆腐	ぎゅうにゅう、ぶりフライ、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	632	25.8	22.5
10	金	ごはん	牛乳	野菜シューマイ 大根ナムル タンタン麺	ぎゅうにゅう、やさい、シューマイ、ぶたひきにく、だいたい	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、ねりごま、ちゅうかめん	だいこん、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	615	23.2	17.3
13	月	バターライス	牛乳	チャーハン あさりのワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あさり、ヨーグルト	ごはん、バター、ごまあぶら、ワンタン	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやし	582	19.9	12.7
14	火	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら ピリ辛みそ汁	ぎゅうにゅう、さば、くきわかめ、さつまあげ、とりにく、もめんどうふ、とりやさいみそ、みそ	ごはん、こおぎこ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう、いりごま	しょうが、にんじん、はくさい、えのき、ねぎ	608	25.9	21.7
15	水	米粉パン	牛乳	オムレツ きのこソース ポトフ	ぎゅうにゅう、オムレツ、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とりにく	こめこパン、オリーブオイル、デミグラスソース、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、トマト、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	602	28.1	22.2
16	木	ごはん	牛乳	豆腐のお好み焼き風 小松菜のごま和え 豚大根	ぎゅうにゅう、どうふ、ステーキ、あおのり、かつおぶし、ぶたにく	ごはん、さとう、すりごま、さといも	にんじん、こまつな、キャベツ、しょうが、だいこん、さやいんげん	585	21.5	14.4
↓ 17日(金)は読書献立です。「りんごかもしれない」より、【豚肉のりんごかもしれないソースかけ】が登場します! ↓										
17	金	ごはん	牛乳	豚肉のりんごかもしれないソースかけ さつま芋サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、さつまいも、マヨネーズ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、レモン、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	632	21.9	23.7
20	月	ごはん	牛乳	ちくわの香りあげ ゆかり和え 鶏すき	ぎゅうにゅう、ちくわ、とりにく、やきどうふ	ごはん、てんぷらこ、いりごま、あぶら、さとう、くるまふ	べにしょうが、もやし、きゅうり、にんじん、しそ、はくさい、ねぎ	597	25.0	17.2
21	火	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス れんこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、ツナ	おぎごはん、あぶら、じゃがいも、こおぎこ、バター、デミグラスソース、ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、れんこん、きゅうり	672	20.8	22.8
22	水	ミルクロール	牛乳	えびカツ ブロッコリーソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう、えびカツ、とりにく、だいたい	ミルクロール、あぶら、オリーブオイル、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト	588	23.3	19.4
24	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 しめじ和え かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう、いわしうめに、きぬどうふ、たまご	ごはん、さとう、でんぶん	しめじ、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、みかん	605	23.1	18.7
27	月	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とりにく、だいたい	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、いりごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	596	25.0	17.2
28	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 塩こんぶ和え カレーうどん	ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、こんぶ、とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、カレールー、こめこうどん	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ	682	24.5	19.4
29	水	ミルクロール	牛乳	さわらの香草パン粉焼き コールスローサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、だいたい	ミルクロール、パンこ、オリーブオイル、ドレッシング、あぶら、じゃがいも、デミグラスソース	にんにく、パセリ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト	600	28.9	22.5
30	木	ごはん	牛乳	とり天 ひじきの炒め煮 なめこのっぺい汁	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、ぶたにく、かまぼこ	ごはん、ごまあぶら、てんぷらこ、あぶら、さとう、さといも、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、えだまめ、だいこん、なめこ、ねぎ、ほうれんそう	609	25.3	17.8

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。

※ 14日(火)のピリ辛みそ汁に使用している「とり野菜みそ」は、石川県の子育て支援として(株)まつやより寄付していただきました。