

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			エネルギーたんぱく質		
		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			
1	水	白飯	牛乳	ちくわのごま揚げ 太きゅうりの酢の物 豚汁			牛乳 ちくわ 豚肉 あつ揚げ	みそ	白飯 小麦粉 てんぷら粉 ごま	油 さとう じゃがいも つきこんにやく	太きゅうり わかめ しょうが にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	626 24 20	Koel g g	
2	木	白飯(減)	牛乳	揚げぎょうざ 冷やし中華 ふりかけ			牛乳 ぎょうざ 鶏卵 ハム	野菜わかめふりかけ	白飯 油 中華めん ごま油	ごま	にんじん キャベツ きゅうり りょくとうもやし	たまねぎ ごぼう	637 22 20	Koel g g	
3	金	白飯	牛乳	はたはたの米粉揚げ ゆかり和え カレー肉じゃが			牛乳 はたはた 豚肉		白飯 米粉 油 じゃがいも	さとう	キャベツ きゅうり ゆかり粉 にんじん	たまねぎ つきこんにやく	601 21 17	Koel g g	
6	月	白飯	牛乳	照り焼きハンバーグ ピーマンとこんにやくのきんぴら 厚揚げのみそ汁			牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	さつま揚げ あつ揚げ みそ	白飯 パン粉 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	たまねぎ しょうが 黄ピーマン ピーマン	にんじん えのきたけ ねぎ つきこんにやく	655 31 22	Koel g g	
7	火	白飯(減)	牛乳	焼き肉 冷やしそうめん デザート			牛乳 鶏肉 焼きかまぼこ 鶏卵	絹ごし豆腐	白飯 さとう かたくり粉 みかんゼリー	さくら飯 さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ	にんじん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	614 23 14	Koel g g	
8	水	白飯	牛乳	白身魚フライ コーンサラダ ポークビーンズ			牛乳 ホキ 豚肉 大豆	大豆ペースト	白飯 てんぷら粉 パン粉 油	さとう じゃがいも	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん トマト	676 28 19	Koel g g	
9	木	白飯	牛乳	鱈のアングリーズ カラフルサラダ ジャーマンポテトスープ			牛乳 あじ ベーコン	いか	白飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	かたくり粉 オリーブ油	きゅうり コーン しょうが たまねぎ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	赤ピーマン キャベツ	605 22 18	Koel g g
10	金	麦飯(増)	牛乳	白山市の夏野菜カレー すいか入りフルーツカクテル			牛乳 豚肉 チーズ		むぎ飯 油 じゃがいも さとう カレールー	小麦粉 バター さとう 角切りゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト すいか パイ なす かぼちゃ ピーマン	774 24 22	Koel g g	
13	月	白飯	牛乳	肉だんごのあんからめ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁			牛乳 ミートボール ひじき さつま揚げ	うす揚げ みそ	白飯 米粉 油 さとう	かたくり粉 ごま つきこんにやく じゃがいも	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ	えのきたけ こまつな	572 22 16	Koel g g	
14	火	白飯	牛乳	ポテトミートグラタン ミニトマト とうがんスープ ふりかけ			牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート	チーズ ベーコン しそかつおふりかけ	白飯 じゃがいも 油 さとう	米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	ミニトマト とうがん こまつな ねぎ	619 45 19	Koel g g	
15	水	さくら飯	牛乳	親子丼 豆腐のすまし汁 デザート			牛乳 豚肉 みそ 焼きかまぼこ	ヨーグルト 絹ごし豆腐	白飯 さとう かたくり粉	そうめん	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ	りょくとうもやし にんにく 干しいたけ こまつな りんご	ねぎ	641 29 16	Koel g g
16	木	白飯	牛乳	とびうおの香草フリッター ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ			牛乳 とびうお ベーコン 鶏肉		白飯 てんぷら粉 油 オリーブ油	さとう 生クリーム 米粉	バジル にんにく たまねぎ トマト	ズッキーニ なす ピーマン かぼちゃ	644 24 18	Koel g g	
17	金	麦飯(増)	牛乳	ドライカレー 野菜スープ			牛乳 豚肉 牛肉 レンズ豆	みそ ベーコン	麦飯 じゃがいも 油 カレールー	さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	セロリ ぶなしめじ こまつな	695 23 22	Koel g g	
20	月	白飯	牛乳	鶏肉のスタミナソース ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁			牛乳 鶏肉 かつおぶし 木綿豆腐 鶏卵	ハム もずく みそ 大豆ペースト	白飯 米粉 油 ごま油	さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にがうり	キャベツ にんじん たまねぎ	634 30 19	Koel g g	
21	火	白飯	牛乳	焼き鯖のみそだれ 磯香和え 沢煮わん			牛乳 さば 赤だし みそ	うす揚げ のり 豚肉	白飯 さとう かたくり粉 つきこんにやく		しょうが 切干だいこん かたくり粉 にんじん	ごぼう たけのこ えのきたけ 糸みつば	637 26 23	Koel g g	
22	水	麦飯	牛乳	ピー肉丼 白山市産のとうもろこし 豆腐のピリ辛スープ			牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	木綿豆腐	むぎ飯 サラダ油 ごま さとう	かたくり粉 ごま油	しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ ねぎ とうもろこし なめこ にんじん	588 26 18	Koel g g	
23	木	海の日													
24	金	スポーツの日													
27	月	白飯	牛乳	鶏のから揚げ もやしのナムル マーボー春雨			牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	赤だしみそ	白飯 小麦粉 かたくり粉 油	さとう ごま油 ごま はるさめ	しょうが りょくとうもやし こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	干しいたけ	684 25 24	Koel g g
28	火	白飯	牛乳	オムレツ クルトンサラダ チキンチャウダー			牛乳 オムレツ 鶏肉 ベーコン		白飯 さとう 油 クルトン	じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ		650 22 21	Koel g g
29	水	白飯	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 豚肉とキャベツのみそ煮 あさりのしぐれ煮			牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 青のり粉	豚肉 みそ あつ揚げ あさり	白飯 かたくり粉 じゃがいも 油	さとう ごま油 かたくり粉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	たけのこ 干しいたけ キャベツ	706 30 23	Koel g g	
30	木	白飯	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 八宝菜			牛乳 しゅうまい 豚肉 うずら卵	いか	白飯 ごま油 さとう 油	かたくり粉	きゅうり にんにく しょうが ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	りょくとうもやし キャベツ	644 23 20	Koel g g
31	金	麦飯	牛乳	ブルコギ丼 フルーツ杏仁			牛乳 豚肉		麦飯 さとう 油 ごま油	杏仁豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	りょくとうもやし 黄もも缶 黄もも缶 パイ缶	639 21 17	Koel 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。

