

日	曜	献立名				赤のなにかまの食品	黄のなにかまの食品	みどりのなにかまの食品	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	脂質	行事食等	
1	月	白飯	牛乳	氷室竹輪の磯辺あげ きゅうりのびり辛 みそけんちん汁				牛乳 もめんどうふ ひむろちくわ 大豆ペースト 青のり みそ ぶた肉	ご飯 ごま油 小麦粉 さとう 天ぷら粉 じゃがいも 油	きゅうり にんじん にんにく 大根 しょうが 小松菜 ごぼう	591 Koal 22 g 19 g		
2	火	広島菜めし	牛乳	しまなみ海産丸ごとマリンスラダ ミニトマト 肉じゃが				牛乳 いわし天ぷら しらす干し 牛肉	広島菜めし 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ レモンかじゅう いんげん にんじん ミニトマト 赤ピーマン 玉ねぎ パセリ つきこんにゃく	616 Koal 20 g 19 g 世界遺産(原爆ドーム)		
3	水	白ご飯	牛乳	ゴーヤチャンプルー とうがんとスープ あさりのしぐれ煮 フローズンヨーグルト				牛乳 かつおぶし ぶた肉 かにかまぼこ もめんどうふ フローズンヨーグルト たまご	ご飯 ぶた肉 さとう ごま油	ゴーヤ 干しいたけ キャベツ とうがんと にんじん 小松菜 玉ねぎ	641 Koal 27 g 19 g		
4	木	食パン	牛乳	コロケサンド キャベツソテー チキンピーンズ いちごジャム				牛乳 大豆 ぶた肉	食パン さとう コロケ 生クリーム 油 じゃがいも	キャベツ トマト にんじん ピーマン 玉ねぎ	589 Koal 22 g 21 g		
5	金	白飯	牛乳	焼き肉 天の川汁(冷し) 七夕デザート				牛乳 牛乳 牛肉 とり肉	ご飯 そうめん さとう ゼリー 油 かたくり粉	たけのこ水に にんにく なす ピーマン にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ	615 Koal 22 g 15 g		
8	月	白飯	牛乳	とびうおの香草パン粉焼き ラタトゥユ かぼちゃのポタージュ				牛乳 とびうお とり肉	ご飯 米粉 パン粉 オリーブ油 生クリーム	にんにく なす 玉ねぎ ピーマン トマト かぼちゃ ズッキーニ	600 Koal 24 g 14 g		
9	火	白飯	牛乳	鶏肉のたつた揚げ はりはり和え 豆腐と卵のスープ				牛乳 たまご とり肉 塩こんぶ ぶた肉	ご飯 ごま 米粉 くるまふ 油 かたくり粉 さとう	しょうが 玉ねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん 小松菜 きゅうり しらたき	615 Koal 23 g 21 g		
10	水	白飯	牛乳	さんまのごまみそに ひじきの炒り煮 沢煮椀				牛乳 うすあげ さんま ぶた肉 みそ ひじき	ご飯 さとう さとう ごま	ねぎ むぎ枝豆 たけのこ水に しょうが 大根 みつば にんじん えのき つきこんにゃく	625 Koal 29 g 20 g		
11	木	白ご飯	牛乳	揚げギョーザ 冷やし中華 のりふりかけ				牛乳 のりふりかけ ギョーザ きんしたまご ハム	ご飯 ごま 油 ラーメン ごま油	にんじん キャベツ きゅうり もやし	650 Koal 21 g 20 g		
12	金	麦ご飯	牛乳	白山市の夏野菜カレー すいか入りカクテルゼリー				牛乳 ぶた肉	麦ご飯 カクテルゼリー 油 さとう 小麦粉 バター	にんにく じゃがいも ピーマン しょうが トマト すいか 玉ねぎ なす パイン缶 にんじん かぼちゃ もも缶	763 Koal 20 g 23 g		
15	月	海の日 											
16	火	白飯	牛乳	ハンバーグのチーズ焼き ポイルキャベツ トマトスープ				牛乳 ハンバーグ チーズ ぶた肉	ご飯 油 バター さとう ごま油	玉ねぎ セロリ マッシュルーム水に にんにく トマト にんじん キャベツ 小松菜	633 Koal 26 g 23 g	海の日	
17	水	白ご飯	牛乳	さばの色づけ 加賀野菜の酢の物 もずくの味噌汁				牛乳 さば とうふ もずく	ご飯 あさり 米粉 油 さとう	かたくり粉 しょうが 玉ねぎ 太きゅうり きんじょう にんじん	647 Koal 22 g 24 g		
18	木	白ご飯	牛乳	チキンパルメジャーノ スチームポテト シーフードスープ リンゴパバロア				牛乳 えび とり肉 いか チーズ あさり じゃがいも ベーコン	ご飯 さとう 天ぷら粉 パパロア パン粉 油	トマト キャベツ パセリ ズッキーニ にんじん 玉ねぎ	719 Koal 31 g 21 g オリンピック(シドニー)		
19	金	麦ご飯	牛乳	ビー肉丼 白山市産とうもろこし あつ揚げのみそ汁				牛乳 わかめ ぶた肉 あつあげ 牛肉 みそ みそ 大豆ペースト	麦ご飯 かたくり粉 油 ごま ごま油	しょうが 玉ねぎ えのき ピーマン ねぎ 赤ピーマン とうもろこし 黄ピーマン にんじん	653 Koal 28 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。



トマト



花は？ 

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ



花は？ 

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

ピーマン



花は？ 

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

なす



花は？ 

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。

とうもろこし



花は？ 

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

えだまめ



花は？ 

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。