

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				Kcal	g	g
1	月	麦ごはん	牛乳	【牛乳の日】 シーチキンごはん 千草和え 飛鳥汁	きゅうにゅう まぐろオイル揚げ うすあげ しおこんが ロースハム とりにく みそ	にんにく えだまめ キャベツ こまつな だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	こめ むぎ スパゲティ ごま さとう	623	28	17	3.0
2	火	白ごはん	牛乳	チヤフチエ 中華風コーンスープ あさりのしぐれ煮	きゅうにゅう ぶたにく とりにく きぬごしどうふ たまご わかめ あさり	にんにく しょうが たまねぎ にんにく エリンギ いんげん コーン ぶなしめじ	こめ ほろさめ あぶら さとう かたくりこ	588	25	17	2.3
3	水	白ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン ポイルブロッコリー オニオンスープ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんにく ブロッコリー パセリ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ	636	38	20	3.1
4	木	麦ごはん	牛乳	【かみかみ給食】 さつまいものかきあげ ごぼうサラダ みそ汁	きゅうにゅう たまご きぬごしどうふ みそ	たまねぎ にんにく みつば ごぼう きゅうり コーン こまつな えのきたけ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ かたくりこ さとう マヨネーズ ごま ふ じゃがいも	653	19	21	2.1
5	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:こまつな】 珠洲産小松菜を使ったカルシウムビビンバ ワンタンスープ 黒ごまプリン	きゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ わんたん	きりほしだいこん にんにく にんにく りょくとうもやし こまつな キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま くらごまプリン	649	22	21	2.4
8	月	白ごはん	牛乳	ほうれん草のキッシュ にんじんグラッセ ミネストローネ	きゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	たまねぎ ほうれん草 にんにく コント トマトかん	こめ あぶら なまクリーム バター じゃがいも いんげんまめ さとう	630	23	21	2.4
9	火	白ごはん	牛乳	【イカ給食】 若鶏のごまからめ いじるドレッシングのイカサラダ じゃがいものみそ汁	きゅうにゅう とりにく いか わかめ みそ	キャベツ りょくとうもやし にんにく たまねぎ	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら マヨネーズ じゃがいも	682	26	25	1.9
10	水	麦ごはん	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ マカロニスープ	きゅうにゅう とりにく ハンバーグ ベーコン	あおピーマン にんにく たまねぎ キャベツ パセリ	こめ むぎ パター さとう マカロニ	612	24	19	3.1
11	木	白ごはん	牛乳	コロッケ 切干大根の炒り煮 白玉団子汁	きゅうにゅう うすあげ ぶたにく	きりほしだいこん にんにく ほししいたけ さやいんげん だいこん こまつな	こめ コロッケ さとう ごま しらたまだんご	668	22	20	1.9
12	金	麦ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル みそラーメン	きゅうにゅう きょうざ ぶたにく みそ	にんにく りょくとうもやし きゅうり キャベツ コーン ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら さとう ちゅうかめん	681	24	22	2.6
15	月	麦ごはん	牛乳	豚肉のトマトソース マセドアンサラダ 野菜スープ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ あおピーマン きゅうり にんにく キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう	661	27	23	2.3
16	火	白ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き ひじきの炒り煮 あつ揚げのみそ汁	きゅうにゅう さけ みそ あおのり ひじき さつまいも あつあげ わかめ	ねぎ にんにく しらたき さやいんげん たまねぎ えのきたけ	こめ マヨネーズ さとう あぶら	612	27	20	2.5
17	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン 手作りドレッシングのサラダ クラムチャウダー	きゅうにゅう とりにく ベーコン あさり	にんにく コーン きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも バター なまクリーム	704	29	24	2.3
18	木	わかめごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げからめ 肉じゃが メロン	わかめ だいず にほし ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん メロン	こめ こめこ じゃがいも あぶら	652	26	17	2.1
19	金	麦ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:いんげん】 珠洲産いんげんのドライカレー フルーツヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんにく みかんかん ももかん パインかん さやいんげん	こめ むぎ あぶら こむぎこ カレールウ	655	20	18	2.0
22	月	白ごはん	牛乳	シシャモフライ 野菜のピリ辛 卵とじ	きゅうにゅう シシャモフライ とりにく たまご	きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんにく ほししいたけ こまつな しらたき	こめ あぶら さとう くるまふ かたくりこ	616	25	21	1.9
23	火	白ごはん	牛乳	木綿豆腐の肉みそチーズ田楽 ブロッコリーのごま和え わかめのみそ汁	きゅうにゅう もめんどうふ みそ チーズ わかめ	ねぎ しょうが ブロッコリー にんにく たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	602	44	19	2.6
24	水	白ごはん	牛乳	いか天薬味ソース 青菜のごま酢和え なめこのみそ汁	きゅうにゅう いかてんがら きぬごしどうふ うすあげ みそ	しょうが ねぎ こまつな りょくとうもやし なめこ にんにく	こめ あぶら さとう ごま	585	21	19	2.1
25	木	コッパパン	牛乳	ミートソーススパゲティ コンソメジュリアン 元気ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ コーン	コッパパン スパゲティ あぶら さとう	641	27	18	3.1
26	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 卵とレタスのスープ セノビーゼリー	きゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ みそ とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんにく ほししいたけ たけのこみずに ねぎ レタス ぶなしめじ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ セリー	642	26	18	2.0
29	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め コーンかき玉スープ	きゅうにゅう とりにく たまご	キャベツ たまねぎ あおピーマン きピーマン あかピーマン にんにく ぶなしめじ パセリ コーン	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう カシューナッツ	647	24	23	1.9
30	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	きゅうにゅう さば ぶたにく うすあげ きぬごしどうふ わかめ みそ	しょうが ねぎ ごぼう にんにく しらたき さやいんげん なめこ	こめ さとう あぶら ごま	668	26	27	2.2

※ 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。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	641	26	20	2.4
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満