

曜日	こんだて	ルート・対応	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価【kcal】	曜日	こんだて	ルート・対応	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルゲン	1食あたりの栄養価【kcal】
1 火	ごはん チキン南蛮 野菜のナムル ワンタンスープ 牛乳	米 小麦 乳	米 強化米 とり肉 ワイン 片栗粉 米粉 油 醋 醤油 みりん 砂糖 ノンエッグドレッシング たまねぎ バセリ もやしほうれんそうにんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	エネルギー 660 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.3 g	16 水	ツナのセルフサンド (ツナサラダ) コロッケ コンソメ・ジュリアン 牛乳/アメリカンチェリー	乳・小麦 魚 小麦・乳 乳	豚芽食パン【小麦 乳】 キャベツ まぐろ(水煮缶詰)【魚】きゅうり/ノエッグドレッシング レモン コロッケ(じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 脱脂粉乳 砂糖 チーズ 油 ウスター・ソース たいこん もやしたまねぎ こまつな ベーコン【乳・卵なし】えのきだけ にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳(石川県産牛乳100%) / アメリカンチェリー	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 25.0 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 3.4 g
2 水	ごめこ 米粉パン ミートボールのトマトソース スパゲッティサラダ 小松菜と鶏肉のコンソメスープ 牛乳/クレープ	小麦・乳 小麦 小麦・魚 乳	米粉パン(県産米粉 小麦粉 乳・大豆含む) ミートボール【小麦】豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 植物たん白 砂糖 油 食塩 こしょう ナソメグトマトトマトケチャップ 油 ウスター・ソース キャベツ きゅうり スパゲッティ まぐろ(水煮缶詰) とうもろこし ノンエッグドレッシング 塩 こしょう こまつな キャベツ たまねぎ にんじん とり肉 とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産牛乳100%) / クレープ(豆乳 糖類 油脂 米粉 レモン果汁)(鉄強化)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.5 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.6 g	17 木	大豆とひじきの炊き込みごはん いわしのしょうが煮 みずな 水菜とつぼ漬けのソース 豚汁	魚 木 乳	米 強化米 にんじん 大豆 しょうゆ 酒 ひじき佃煮 ごま みりん 酒 砂糖 昆布だし いわしのしが煮(いわし 砂糖 でん粉 生姜) キャベツ みずな きゅうり たんぱく(たいこん) 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 塩 じやがいも ぶた肉 たまねぎ 生揚げ こんにゃく ごぼう ねぎ えのきだけ にんじん みそ 煮干だし 酒 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 417 mg 食塩相当量 2.9 g
3 木	ごはん さばの白しょうゆ焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみぞ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 強化米 さば白しょうゆ焼き(さば しょうゆ加工品 砂糖 酒) ごぼう れんこん こんにゃく ちくわ【魚】にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん しょうゆ 酒 油 ごま 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ わかめ みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%) / メロン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.0 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.1 g	18 金	ごはん 鶏肉の梅焼き しらすの酢の物 具だくさんみぞ汁 牛乳 / バナナ	魚 乳	米 強化米 とり肉 酒 梅 しょうゆ みりん 砂糖 油 キャベツ きゅうり とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうが しょうゆ 酒 じやがいも 生揚げ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ごぼう みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%) / バナナ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 363 mg 食塩相当量 2.4 g
4 金	ワインナーパエリア チキンナゲット 野菜のコンソメスープ フローズンヨーグルト 牛乳	小麦 乳	米 強化米 たまねぎ トマト 青ビーマン 赤ビーマン とうもろこし コンソメ オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぶん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油)(鉄強化) キャベツ たまねぎ もやし ぶた肉 にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう フローズンヨーグルト(加工練乳 脱脂粉乳 クリーム みかん果肉 みかん果汁) 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.7 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 2.8 g	21 月	ちらし寿し かみかみかき揚げ ミニトマト けんちん汁 牛乳	卵 小麦 ミニトマト 乳	米 強化米 鶏肉 油揚げ 酢 にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油)えだまめ しいたけ しょうゆ 塩 酒 かき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉) 油 木綿豆腐 たいこん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しょうゆ みりん ごま油 塩 煮干・昆布だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 25.7 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 3.8 g
7 月	ごはん 鶏ささみの青のり風味 かみかみみえ 根菜のみぞ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 強化米 とり肉 片栗粉 油 白ワイン 塩 あおのり こまつな キャベツ いか とうもろこし しらす干し わかめ 酢 砂糖 ごま油 酒 しょうゆ 塩 こしょう じやがいも 生揚げ たいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.1 g	22 火	ごはん 豚肉の南部焼き 油揚げとキャベツのサラダ じゃがいものみぞ汁 牛乳 / ひわゼリー	魚 乳	米 強化米 豚肉 しょうゆ ごま みりん しょうが キャベツ こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 油 しょうが 砂糖 かつお節 じゃがいも 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ ねぎ みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%) / ひわゼリー(ひわ ぶどう糖 砂糖 りんご果汁 ワイン)	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 358 mg 食塩相当量 1.9 g
8 火	ごはん ポークしゅうまい 春雨の酢の物 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦 魚 乳	米 強化米 ポークしゅうまい(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料 魚介エキス)(鉄強化) キャベツ はるさめ きゅうり にんじん かまぼこ(たら ほき 食塩 砂糖 でん粉 植物油脂) 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華 スープ【ゼラチン】 生揚げ(たまねぎ もやし ぶた肉 こまつな にんじん しいたけ しょうが にんにく しょうゆ 砂糖 とりがらだし 片栗粉 酒 中華 スープ【ゼラチン】油 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.6 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 2.1 g	23 水	胚芽パンズ サーモンフライ マセドアンサラダ トマトとたまごのスープ 牛乳	小麦・乳 魚・小麦 卵 乳	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 さけ パン粉 米粉 小麦粉 油 ウスター・ソース 塩 こしょう じゃがいも きゅうり にんじん とうもろこし ノエッグドレッシング 塩 こしょう たまご たまねぎ トマト はうれんそう ぶなじめとりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 24.5 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 2.6 g
9 水	あべかわパン シーザーサラダ 野菜とミートボールのスープ チーズ 牛乳	小麦・乳 小麦 乳 乳	コッペパン【小麦 乳】砂糖 油 塩 きな粉 キャベツ ベーコン【乳・卵なし】きゅうり 赤ビーマン ノンエッグドレッシング クルトン【小麦】レモン果汁 オリーブ油 にんにく 塩 こ じよう じゃがいも 団子(鶏肉 たまねぎ 砂糖 にんにく しょうが 油) こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん とりがらだし しょうゆ 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 28.4 g カルシウム 415 mg 食塩相当量 2.7 g	24 木	ナン ドライカレー キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ 牛乳 / ぶどうゼリー	小麦 魚 乳	小麦粉 油 砂糖 塩 たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレルウ 石川県産大豆(鉄強化) しょうが にんにく 赤ワイントマトケチャップ りんご ウスター・ソース コ ンソメ 油 キャベツ ブロッコリー きゅうり まぐろ(水煮缶詰)【魚】酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう たまねぎ 豆乳 じゃがいも ぶなじめ にんじん ベーコン【乳・卵なし】米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産牛乳100%) / ぶどうゼリー(ぶどう果汁 砂糖)	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 3.3 g
10 木	ごはん ふくらぎと大豆のケチャップがらめ 青菜とハムのあえもの なめこと豆腐のみぞ汁 牛乳	魚 乳	米 強化米 石川県産ふくらぎ 片栗粉 トマトケチャップ 大豆 油 ウスター・ソース 砂糖 米粉 しょうが にんにく ごま キャベツ こまつな ロースハム【乳・卵なし】にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 塩 木綿豆腐 たまねぎ なめこ ねぎ にんじん みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.2 g	25 金	ごはん ふぐのから揚げ 切干大根の彩りあえ キャベツのみぞ汁 牛乳	魚 卵 乳	米 強化米 ふぐ しょうが 醬油 酒 片栗粉 米粉 油 もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】切干大根 黄ピーマン こんぶ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 生揚げ キャベツ たまねぎ みずな にんじん みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.0 g
11 金	トマトチキンカレー (ルウ) ひじきとえだまめの和風サラダ オレンジ 牛乳	小麦 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 トマト にんじん 白いんげん豆 カレルウ とりがらだし トマトケチャップ ウスター・ソース 白ワイン 油 にんにく コ ンソメ 塩 こしょう こまつな もやし えだまめ ひじき佃煮 にんじん ごま 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ オレンジ 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.9 g	28 月	鶏肉と卵のそぼろ丼 磯の香あえ みょうがのみぞ汁 牛乳	卵 魚 乳	米 強化米 たまねぎ たまご ぶた肉 とり肉 えだまめ しょうゆ 酒 しょうが 砂糖 油 塩 もやし こまつな さつまあげ【魚・大豆】 じゃがいも みょうが みそ 煮干だし じゃがいも たまねぎ 生揚げ えのきだけ にんじん みょうが みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.3 g
14 月	ごはん はたはたの唐揚げ 小松菜のごまあえ 肉じゃが 牛乳	魚 乳	米 強化米 はたはたからあげ(はたはた 砂糖 でん粉 バブリカ) 油 こまつな もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豚肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 酒 砂糖 みりん 油 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 1.8 g	29 火	ごはん ちくわのカレー揚げ 切干大根のそぼろいため えのきと油揚げのみぞ汁 牛乳	魚・小麦 火 乳	米 強化米 ちくわ【魚】油 小麦粉 米粉 カレー粉 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しいたけ しょうゆ 砂糖 酒 油 みりん キャベツ ジャガイモ もやし こまつな 油揚げ えのきだけ ねぎ みそ 煮干だし 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 1.9 g
15 火	ごはん/ぶりかけ だしまき卵 冷やし中華風サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	卵 小麦 乳	米 強化米 / ぶりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり) だしまき卵(鶏卵 濃粉 砂糖 油 みりん)(カルシウム強化) キャベツ とり肉 きゅうり にんじん 中華めん ごま しょうゆ 酒 砂糖 しょうが ごま油 トウバンジン 絹ごし豆腐 もやし ぶた肉 こまつな たまねぎ にんじん しいたけ しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 酒 コンソメ 牛乳(石川県産牛乳100%)	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 20.3 g カルシウム 479 mg 食塩相当量 2.5 g	30 水	ミルクロール オムレツのトマトソース コールスローサラダ 豆乳コーンポタージュ 牛乳 / メロン	小麦・乳 卵 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 オムレツ(卵 油 大豆 でん粉)トマトトマトケチャップ ウスター・ソース 砂糖 キャベツ こまつな にんじん ロースハム【乳・卵なし】ノエッグドレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう 豆乳 たまねぎ とうもろこし 油 豆乳 大豆粉 とりがらだし 米粉 コンソメ 塩 バセリ こしょう 牛乳(石川県産牛乳100%) / メロン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 27.4 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 2.7 g