



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)	食塩相当
12	火	ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ 炒めなます 白玉雑煮	牛乳、とり肉、うすあげ、かまぼこ	米、でんぷん、油、さとう、白ごま、もち	しょうが、にんじん、だいこん、えのき、白菜、ほうれん草、ねぎ	845	28.2	26.9	
13	水	ごはん	牛乳	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳、はるまき、ぶたひき肉、きぬ豆腐	米、油、さとう、ごま油、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	900	28.0	32.9	
14	木	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ごまあえ おでん	牛乳、さけ、あつあげ、こんぶ	米、さとう、すりごま、さといも	小松菜、キャベツ、にんじん、だいこん	780	34.6	22.1	
15	金	さくら ごはん	牛乳	たまごのせつなそぼろごはん とり野菜汁 豆乳ココアプリン	牛乳、ツナ、ひじき、たまご、とり肉、みそ	米、さとう、油、バター、白ごま、ごま油、豆乳デザート	にんじん、しょうが、枝豆、白菜、えのき、ごぼう、ねぎ、にんにく	767	31.4	18.9	
18	月	ミルク コッペ パン	牛乳	いちごジャム ピザチーズポテト焼き 小松菜ソテー ABCマカロニスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、とり肉	ミルクコッペパン、いちごジャム、油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、パセリ、小松菜、とうもろこし、しめじ、にんじん、キャベツ	764	30.1	24.3	
19	火	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のチリソース まいたけとわかめのスープ	牛乳、大豆、ホキ、ぶた肉、きぬ豆腐、わかめ	米、でんぷん、油、さとう	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、まいたけ	785	31.3	22.4	
20	水	ごはん	牛乳	鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーサラダ 白菜のミルクスープ	牛乳、とり肉、ベーコン	米、はちみつ、オリーブ油、さとう、バター、こむぎこ	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、にんじん、白菜、たまねぎ、しめじ	755	30.6	21.4	
21	木	ごはん	牛乳	石川県産ハタハタの天ぷら 源助大根の即席漬け あんかけうどん	牛乳、ハタハタ天ぷら、うすあげ	米、油、うどん、でんぷん	源助大根漬、キャベツ、きゅうり、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、しょうが、ほうれん草	804	26.6	25.7	
22	金	むぎ ごはん	牛乳	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ゼリー、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ	936	24.3	23.1	
25	月	ごはん	牛乳	豚肉のいちじくみそソース こまつなツナののりごまボンサラダ ふわとろ卵のワンタンスープ みかんタルト	牛乳、ぶた肉、みそ、ツナ、のり、きぬ豆腐、たまご	米、いちじくジャム、さとう、でんぷん、すりごま、ワンタン、タルト	小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、レモン、えのき、白菜、チンゲンサイ	905	34.0	29.7	
26	火	ごはん	牛乳	さばのごま焼き れんこんきんぴら 丸いも入り治部煮風	牛乳、さば、みそ、ベーコン、とり肉、やき豆腐	米、さとう、白ごま、ごま油、でんぷん、すだれ麩	しょうが、れんこん、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、干しいたけ、白菜、たけのこ、ほうれん草	856	40.5	24.2	
27	水	むぎ ごはん	牛乳	ビーフストロガノフ いかのサラダ	牛乳、牛肉、生クリーム、するめいか	米、麦、じゃがいも、こむぎこ、バター、デミグラスソース、さとう、オリーブ油、油	たまねぎ、にんじん、セロリー、しめじ、にんにく、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン	878	27.8	27.6	
28	木	ごはん	牛乳	チキンかつ ゆかりあえ ウイナースープ	牛乳、とり肉、ウイナー	米、天ぷら粉、パン粉、油、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、たまねぎ、えのき、だいこん	794	33.2	22.7	
29	金	わかめ ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 大根のそぼろ煮	牛乳、わかめ、大豆、かえりほし、とりひき肉、あつあげ	米、でんぷん、油、白ごま、さとう、水あめ	にんじん、とうもろこし、枝豆、しょうが、干しいたけ、だいこん、さやいんげん	865	34.5	29.0	

※ 食品群別献立表は、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、献立や食材が変更になる場合があります。  
 ※ 25日は川北中学校技術家庭部の生徒が考えた献立です。

