



日 曜	主食	こんだて		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		
		主菜	副菜 汁物 デザート	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質	脂質 行事食等	
3 月	麦ごはん	ブルコギ丼 冬瓜と卵のスープ ジョア		牛肉 牛乳	米 麦 油	にんじん にんにく たけのこ	648	Kcal	
				とり肉 ジョア	さとう ごま油	にら たまねぎ えのきたけ	27	g	
				たまご	かたくりこ	ねぎ とうがん	18	g	
4 火	白ごはん	魚のから揚げレモンソース ミニトマト 味噌汁		さけ 牛乳	米 米こ 油	にんじん たまねぎ	635	Kcal	
				あつあげ	かたくりこ	ミニトマト レモン	28	g	
				大豆ペースト	さとう	こまつな キャベツ	19	g	
5 水	麦ごはん	マーボー豆腐丼 フルーツ杏仁		ぶた肉 牛乳	米 麦 油	にんじん にんにく たけのこ	698	Kcal	
				大豆ミート	さとう ごま油	しょうが ねぎ みかん(缶)	27	g	
				もめんどうふ	かたくりこ	たまねぎ パイン(缶)	18	g	
6 木	フォカッチャ	夏野菜のミートグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ		牛肉 牛乳	フォカッチャ 油	トマト にんにく コーン	627	Kcal	
				ぶた肉 チーズ	マカロニ オリーブ油	パセリ たまねぎ キャベツ	30	g	
				大豆ミート	パンこ パター	にんじん なす	23	g	
7 金	麦ご飯	カレーライス デザート		牛肉 牛乳	米 麦 油	にんじん にんにく	720	Kcal	
				チーズ	じゃがいも パター	トマト しょうが	19	g	
					こむぎこ カレールウ	たまねぎ	22	g	
					いちごアイス				



8日(土)～23日(日) 夏季休業  
牛乳を飲もう! 夏野菜を食べよう!



24 月	ソース カツどん	ポイルキャベツ たまねぎのみそ汁 デザート		ぶた肉 牛乳	米 麦 さとう 油	にんじん キャベツ	761	Kcal	
				あつあげ	てんぷらこ ごま	こまつな たまねぎ	27	g	
				大豆ペースト	パンこ じゃがいも ごま油		24	g	
25 火	ナン	キーマカレー フルーツポンチ		牛肉 牛乳	ナン 油	にんじん しょうが みかん(缶)	620	Kcal	
				ぶた肉	じゃがいも カレールウ	トマト にんにく パイン(缶)	23	g	
				大豆ミート	レンズ豆 サゲー かくぎりゼリー	たまねぎ きもも(缶)	18	g	
26 水	ゆかり ごはん	鶏肉と大豆のチリソース そうめんじる		とり肉 牛乳	米 麦 油	青ピーマン しそ ほししいたけ	657	Kcal	
				大豆	かたくりこ	にんじん しょうが	24	g	
				うすあげ	さとう	こまつな たまねぎ	20	g	
27 木	白ごはん	手作りハンバーグ夏野菜のソース キャベツのみそ汁		ぶた肉・とり肉 牛乳	米 油	トマト たまねぎ キャベツ	632	Kcal	
				牛肉 大豆ペースト	パンこ	青ピーマン にんにく ねぎ	29	g	
				大豆ミート		にんじん なす	18	g	
28 金	麦ごはん	豚キムチ丼 もずくと卵スープ 白山市産なし		ぶた肉 牛乳	米 麦 ごま油	にんじん しょうが キムチ	653	Kcal	
				きぬこしどうふ もずく	さとう	にら にんにく ねぎ	27	g	
				かまぼこ	かたくりこ	たまねぎ なし	20	g	
				たまご あさり					白山めぐみん
31 月	麦ごはん	鶏肉の塩から揚げ ミニトマト 冷やし中華		とり肉 牛乳	米 麦 たまごなしマヨネーズ	ミニトマト にんにく キャベツ	747	Kcal	
				たまご	かたくりこ 油	にんじん しょうが	27	g	
				ハム	米こ ごま油	きゅうり	25	g	
					ラーメン ごま				

※ 牛乳は毎日つきます。  
 ※ 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。



