



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		エネルギーたんぱく質		
			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		脂質	行事食等	
1	火	麦ごはん	能登牛ビビンバ わかめスープ アップルゼリー	 能登牛給食	能登牛 とり肉	牛乳 わかめ	米 麦 さとう アップルゼリー	油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく えのきたけ もやし たまねぎ	701 26 24	Kcal g g	
2	水	麦ごはん	さげフライ コールスローサラダ みそ汁		さげ うすあげ 大豆ペースト みそ	牛乳	米 麦 てんぷらこ パンコ さとう じゃがいも	油 たまごなしマヨネーズ	にんじん ごまつな	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	ぶなしめじ	707 29 21	Kcal g g
3	木	ハム コーンパン	ポークビーンズ ジオアムスカット(乳酸菌飲料)		ハム ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ ジオア	食パン じゃがいも ひよこ豆	たまごなしマヨネーズ オリーブ油	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン		665 51 24	Kcal g g
4	金	すし ごはん	金時草のそぼろずし 即席漬け さわにわん わらびもち		とり肉 大豆ミート たまご ぶた肉	牛乳	米 さとう わらびもち	ごま	きんじょう にんじん	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	たくあんづけ たけのこ えのきたけ だいこん みつば	580 25 14	Kcal g g
7	月	白ごはん	鶏肉と大豆のいそかあえ 冷やしうどん		とり肉 大豆	牛乳 あおのり	米 かたくりこ こめこうどん	油	にんじん ほうれんそう	しょうが ほししいたけ ねぎ		601 24 15	Kcal g g
8	火	白ごはん	魚のタルタル焼き ハニーマスタードサラダ トマトと卵のスープ		ホキ たまご みそ とり肉	牛乳	米 パンコ はちみつ かたくりこ	たまごなしマヨネーズ オリーブ油 油	パセリ 赤ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	にんにく えのきたけ コーン	600 25 18 6年生校外学習	Kcal g g g
9	水	麦ごはん	スタミナ炒め もずくのみそ汁 キャンディーチーズ		ぶた肉 あつあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 もずく チーズ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ねぎ	680 28 23	Kcal g g
10	木	白ごはん	うずらたまごフライ マーボーなす 春雨スープ	 めくみん給食	うずらたまご ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳	米 こむぎこ はるさめ てんぷらこ パンコ さとう かたくりこ	油 ごま油	にんじん ごまつな	なす しょうが にんにく ねぎ	たまねぎ たけのこ ふとぎゅうり ほししいたけ	608 21 17 白山めぐみん給食	Kcal g g g
11	金	麦ごはん	トマトのハヤシライス シャインマスカットゼリーとフルーツ和え		牛肉	牛乳	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう シャインマスカットゼリー	バター 油	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶)	パイン(缶)	756 19 21	Kcal g g
14	月	白ごはん	ちくわのいそべあげ つぼづけあえ 肉豆腐		ちくわ 牛肉 やきどうふ	牛乳 あおのり	米 さとう てんぷらこ しらたき くるまふ	油	にんじん	きゅうり キャベツ つぼづけ たまねぎ	ほししいたけ ねぎ	640 23 19	Kcal g g
15	火	麦ごはん	ギョーザ 高野豆腐のオイスターソース炒め たまごのサンラータン		ギョーザ 牛肉 きぬこしどうふ こうやどうふ とり肉 たまご	牛乳	米 麦 さとう かたくりこ	油 ごま油	赤ピーマン チンゲンサイ 青ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	ほししいたけ えのきたけ もやし	647 27 20	Kcal g g
16	水	フォカッチャ	ミートソーススパゲティ ツナトッピングサラダ ヨーグルト		ぶた肉 牛肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ヨーグルト	フォカッチャ スパゲティ さとう	油	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり	611 30 21	Kcal g g
17	木	白ごはん	さばのしょうがに ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁		さば うすあげ ぶた肉 みそ 大豆ペースト	牛乳	米 さとう	ごま ごま油	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが もやし	たまねぎ なす ぶなしめじ	730 29 29	Kcal g g
18	金	白ごはん	ユーリンチー 割り干しだいこんの中華漬物 みそワフタンスープ		とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	米 かたくりこ さとう ワフタン	油 ごま油 ごま	にんじん	ねぎ しょうが にんにく わりほしだいこん	きゅうり キャベツ もやし	645 23 21	Kcal g g
21	月	 敬老の日											
22	火	 秋分の日											
23	水	白ごはん	おみくじハンバーグ にんじんグラッセ たまごスープ	 おはなし給食 給食のおいさん	牛肉 たまご ぶた肉 大豆ミート 豆乳 とり肉	牛乳	米 パンコ さとう かたくりこ	油 バター	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう たけのこ コーン	えのきたけ	664 29 20 おはなし給食	Kcal g g g
24	木	白ごはん	ハタハタのから揚げ はりはり漬け 肉じゃが		牛肉	牛乳 ハタハタ	米 こめこ じゃがいも さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	ごまつな にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しょうが たまねぎ		607 20 17	Kcal g g
25	金	白ごはん	さといもコロッケ きゅうりのピリ辛 家常豆腐		なまあげ ぶた肉 牛肉 みそ うずらたまご	牛乳	米 さといもコロッケ さとう かたくりこ	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ ほししいたけ ねぎ	764 29 31	Kcal g g
28	月	麦ごはん	ぶた肉の香草パン粉焼き ひじきサラダ かぼちゃの豆乳スープ		ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 ひじき	米 麦 パンコ こめこ しらたき さとう	オリーブ油 ごま 生クリーム たまごなしマヨネーズ 油 バター	パセリ にんじん かぼちゃ	バジル きゅうり キャベツ たまねぎ		747 27 27	Kcal g g
29	火	麦ごはん	ポークカレー オレンジポンチ	 運動会給食	ぶた肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ ナタデココ かきぎりゼリー	油 バター カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン(缶)	みかん(缶) オレンジジュース	766 20 20 運動家	Kcal g g g
30	水	白ごはん	さんまの塩焼き おろしかけ こんにゃくのきんぴら 豚汁		さんま さつまあげ ぶた肉 みそ 大豆ペースト	牛乳	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		710 28 26	Kcal g g

※ 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。

