



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	
		主食	飲物	主菜副菜汁物その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	脂質 行事食等		
1	木	白ごはん	牛乳	鯖の生妻煮 ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	さば ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	米 砂糖	卵なしマヨネーズ ごま	820 30 35	Kcal g g	
2	金	白ごはん	牛乳	ヒビンバ わかめスープ 杏仁フルーツ	ぶた肉 きぬごし豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく りょくとうもろやし きりぼし大根 たまねぎ	米 さとう デザート	油 ごま油 ごま	780 32 22	Kcal g g	
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 春キャベツのサラダ かきたまみそ汁	とり肉 ぶた肉 たまご もめん豆腐 みそ さつまあげ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ	米 さとう 片栗粉 パン粉	油	768 36 24	Kcal g g	
8	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース ゆかり和え 豆乳汁	いわし みそ 厚揚げ 豆乳 ぶた肉	牛乳	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ぶなしめじ 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 パン粉	油	825 34 30	Kcal g g	
9	金	ガーリック トースト	牛乳	トマトスパゲッティ コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	ぶなしめじ キャベツ セロリ にんにく	食パン スパゲティ さとう	オリーブ油 バター	809 30 35	Kcal g g	
12	月	白ごはん	牛乳	チキンチャップ ブロッコリーサラダ ベーコンチャウダー	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	米 米粉 さとう じゃがいも 小麦粉 片栗粉	油 バター	791 31 27	Kcal g g	
13	火	白ごはん	牛乳	しゅうまい もやしのナムル 麻婆豆腐	シュウマイ ロースハム ぶた肉 もめん豆腐 大豆ミート	牛乳	にんじん	りょくとうもろやし きゅうり 干しいたけ しょうが ねぎ にんにく	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油	834 31 27	Kcal g g	
14	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	ベーコン あつあげ ホキ みそ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油 バター	807 31 30	Kcal g g	
15	木	わかめ ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ けんちん汁	とり肉 大豆 もめん豆腐 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん しょうが	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	ごま 油 ごま油	757 33 22	Kcal g g	
16	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツの生クリーム和え	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく みかん缶 もも缶 しょうが	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	カレールウ バター 生クリーム	905 24 23	Kcal g g	
19	月	白ごはん	牛乳	ミートボール ツナサラダ クリームシチュー	牛肉 ぶた肉 大豆 ミート ツナ 豆乳 とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	米 パン粉 さとう 米粉 じゃがいも 片栗粉	油 バター	849 41 27	Kcal g g	
20	火	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ りょくとうもろやし にんにく	米 はるまき さとう マロニー	油 ごま油	805 41 27	Kcal g g	
21	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ じゃがいもと車麩の煮もの	ちくわ とり肉	青のり粉 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	きゅうり ごんにやく たまねぎ キャベツ	米 さとう 天ぷら粉 くるまふ じゃがいも	ごま 卵なしマヨネーズ	775 30 19	Kcal g g	
22	木	ピラフ	牛乳	ミートグラタン 野菜スープ クレープ	ベーコン 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン	米 麦 マカロニ パン粉 クレープ	バター 油 デミグラスソース	892 33 29	Kcal g g	
23	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ 小松菜とじゃこの和え物 白山汁	堅豆腐 とり肉 あつあげ 大豆 みそ	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	りょくとうもろやし えのきたけ ごぼう だいこん	米 木滑なめこ えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	775 31 25	Kcal g g
26	月	白ごはん	牛乳	油淋鶏 パンサンスープ ワンタンスープ	とり肉 ロースハム たまご ワンタン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ しょうが にんにく りょくとうもろやし えのきたけ	米 片栗粉 さとう マロニー	油 ごま油	767 30 21	Kcal g g	
27	火	白ごはん	牛乳	松風焼き おかか和え 豚汁	とり肉 ぶた肉 豆乳 みそ かつおぶし かまぼこ 厚揚げ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ ごんにやく ねぎ	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま	775 38 21	Kcal g g	
28	水	五目 チャーハン	牛乳	パンパンシーサラダ 豆腐と卵のスープ ヨーグルト	ロースハム とり肉 ぶた肉 たまご きぬごし豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり りょくとうもろやし	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	782 34 25	Kcal g g	
29	木	白ごはん (減)	牛乳	ししゃもフライ 磯香和え カレーうどん	ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも のり	こまつな にんじん	りょくとうもろやし しょうが たまねぎ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう うどん	ごま 油 カレールウ	823 30 25	Kcal g g	
30	金	白ごはん	牛乳	豚肉のハニーマスタードソース カリカリベーコンサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 ベーコン あつあげ みそ 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ	米 米粉 じゃがいも 小麦粉 はちみつ さとう	卵なしマヨネーズ 油	846 32 34	Kcal g g	
												白山市陸上	

※ 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、6群に分けて記載してあります。