

日	曜	献立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量	
冬休みのためお休みです。(12/24~1/6)							
7	木	牛乳 ご飯 根菜入りメンチカツ 紅白なます 白玉雑煮 りんごきんとん	牛乳・うすあげ・あられふかし	精白米・米粒麦・揚げ油・いりごま黒 上白糖・白玉団子・さつまいも バター	大根・にんじん・ほうれん草・乾しいたけ みつば・りんご・干しぶどう	エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 1.9	
8	金	牛乳 チキンカレーライス 小松菜とひじきのサラダ みかん	牛乳・鶏むね肉 ほしひじき 	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも サラダ油・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン みかん	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 3.1	
11	月	成人の日					
12	火	牛乳 雑穀ご飯 鶏から揚げのピーナッツからめ キャベツの梅しそサラダ 白菜のみそ汁 ナッツとさかな	牛乳・鶏もも肉・ほぐしささみ うすあげ・みそ	精白米・十六穀米・かたくり粉 揚げ油・割ピーナッツ・上白糖 ナッツとさかな	ブロッコリー・もやし・キャベツ・青じそ 福井梅干し学給・白菜 にんじん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 30.0 食塩相当量(g) 2.2	
13	水	牛乳 ミルクロール ジャム 白身魚のピザ風 キャベツと海藻のサラダ チゲ豚汁	牛乳・白身魚・シュレッドチーズ ほぐしささみ・豚もも肉・牛乳・みそ 海藻ミックス	ミルクロール・ジャム じゃがいも・サラダ油・上白糖 ごま油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ ブロッコリー・キャベツ・寒天こんにやく きゅうり・黄ピーマン にんにく・しょうが・白菜キムチ・大根	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 42.7 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 3.5	
14	木	牛乳 たらこスパゲティ フレンチポテト アスパラサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・たらこ・まだこ・ロースハム プレーンヨーグルト さざみのり	スパゲティ・オリーブ油 フレンチポテト・上白糖	にんにく・エリンギ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・青じそ グリーンアスパラ・キャベツ・もやし パインチビット・バナナ・みかん	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.2	
15	金	牛乳 麻婆丼 揚げぎょうざ 小松菜とささみのサラダ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・みそ 国産豚肉の餃子・ほぐしささみ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉・揚げ油・上白糖 オリーブ油	ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・しょうが にんにく・キャベツ・小松菜・赤ピーマン ホールコーン	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 2.9	
18	月	牛乳 ご飯 豚肉とピーマンの中華炒め ビーンズサラダ しらすのスープ ホワイトミニー	牛乳・豚もも・大豆・4種豆ミックス まぐろサラダ油漬・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉 カロリーーフマヨネーズ ホワイトミニー	ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・にんにく・しょうが・きゅうり 小松菜・えのきたけ・大根	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.5	
19	火	牛乳 ご飯 小魚のから揚げと 甘えびかき揚げ かぶの酢の物 めった汁	牛乳・豚もも肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・揚げ油・上白糖 さつまいも	ミニトマト・かぶ実・にんじん・きゅうり かぶ葉・大根	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 31.0 食塩相当量(g) 2.3	
20	水	牛乳 食パン 大根のクリーム煮 きゅうりのごま酢和え カスタードプリン	牛乳・鶏もも肉・牛乳・調製豆乳	基準食パン・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・いりごま白・上白糖 プリン	大根・玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・きゅうり・小松菜 	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 3.3	
21	木	牛乳 五目あんかけラーメン 鶏の照り焼き 大根マヨサラダ ブルーベリータルト	牛乳・豚もも肉・いか 若鶏のハーベキューソース焼 ロースハム	ラーメン・サラダ油・上白糖 かたくり粉 カロリーーフマヨネーズ ブルーベリータルト	たけのこ水煮・キャベツ・白菜・玉ねぎ にんじん・しょうが・大根・小松菜	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 40.6 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 3.2	
22	金	牛乳 ターメリックライス トマトのキーマカレー 豚しゃぶ風サラダ 果物ゼリー	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 豚もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・果物ゼリー	にんにく・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん セロリ・黄ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・大根	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.4	
25	月	牛乳 ご飯 治部煮 キャベツのゆず和え 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・ロースハム うすあげ・絹ごし豆腐・みそ カットわかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉 上白糖・里芋 	たけのこ水煮・乾しいたけ・にんじん ほうれん草・キャベツ・もやし・きゅうり ゆず皮・ゆず果汁・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 2.7	
26	火	牛乳 ご飯 ブルコギ風 米粉チヂミ わかめスープ チョコプリン	牛乳・牛もも肉・いか・凍結全卵 カットわかめ	精白米・米粒麦・ごま油・上白糖 いりごま白・かたくり粉・米粉・薄力粉 サラダ油・チョコプリン	玉ねぎ・にんじん・もやし・にら・しめじ 白菜キムチ・えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 3.0	
27	水	牛乳 ミルク食パン チョコクリーム ポトフ風スープ いんげんとたまごのサラダ	牛乳・ウインナー・鶏むね肉	ミルク食パン・チョコクリーム じゃがいも カロリーーフマヨネーズ	大根・にんじん・玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・いんげん	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 3.1	
28	木	牛乳 ご飯 ちくわコロッケ 小松菜と卵の和え物 豆腐と里芋のみそ汁	牛乳・ビタミンちくわ・豚ひき肉 凍結全卵・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・薄力粉・パン粉・揚げ油 いりごま白・里芋	玉ねぎ・にんじん・トマト・小松菜・もやし きゅうり・大根 	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.8	
29	金	牛乳 地元の味わい能登牛丼 切干大根のごま和え 青菜のみそ汁	牛乳・牛もも肉・うすあげ・みそ さざみのり・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース 切干大根・もやし きゅうり・小松菜・しめじ	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.7	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
796 kcal	33.0 g	24.8 g	401 mg	3.9 mg	313 μg	0.78 mg	0.65 mg	49 mg	6.8 g	2.7 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

